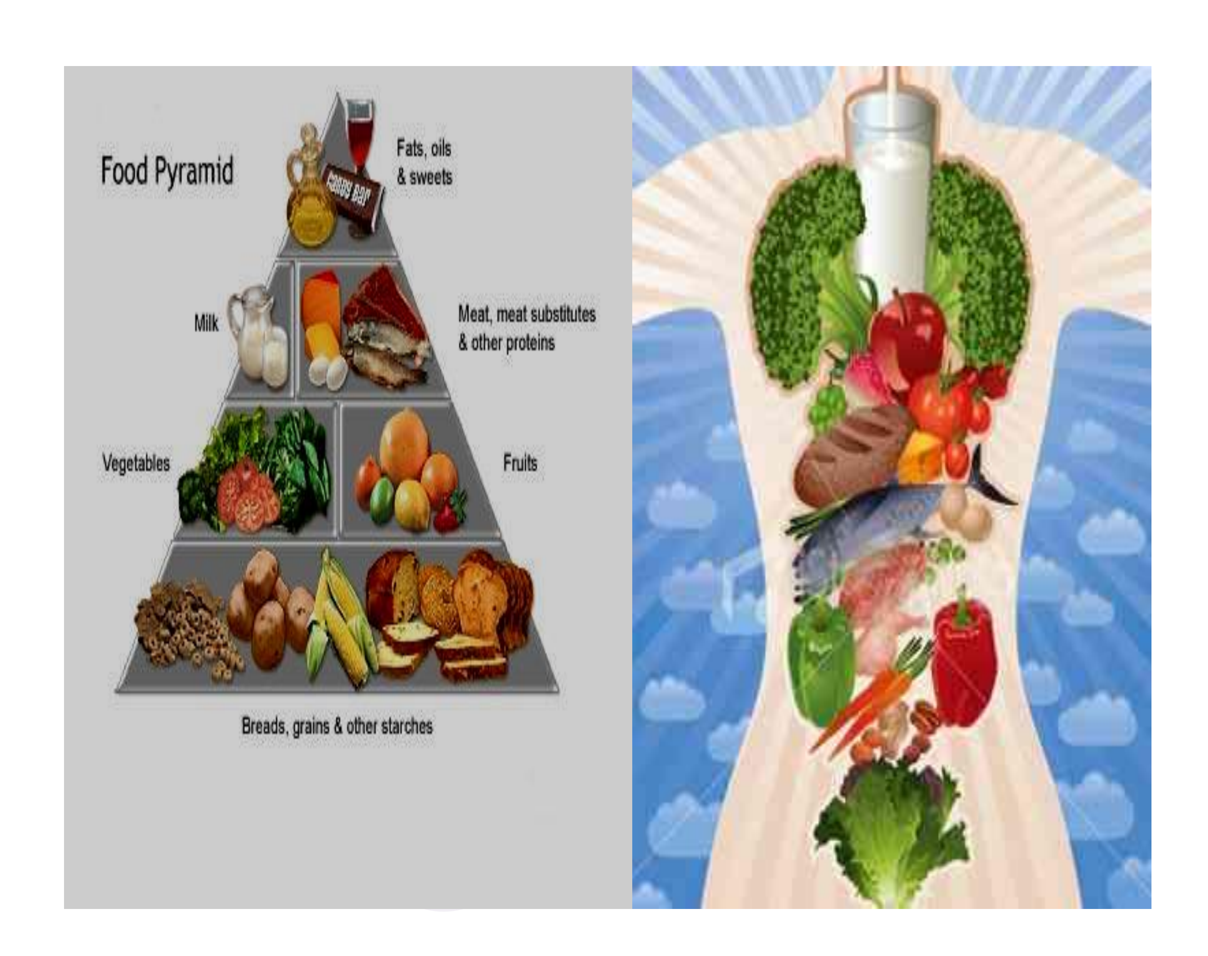
٣٠٠سؤال

حول الغذاء والتغذية



غسان فيصل محسن

ماجستير علوم الاغذية

ghassanfaisal@ymail.com

٢٠١٣

المقدمة

(٣٠٠سؤال حول الغذاء والتغذية) ، تكاد تخلوا المكتبة العلمية من هكذا نوع من الكتب الذي ما كتب إلا ليتسنى للشخص البسيط الاستفادة الوفيرة منه وذلك لسهولة قراءته وتطبيقة من اجل تجنب الكثير من السلوكيات الخاطئة عند إعداد وتناول الغذاء واكتساب الكثير من السلوكيات الصحيحة عند إعداد وتناول الغذاء، إضافة إلى التعريف البسيط بمكونات الغذاء من كاربوهيدرات وبروتينات ولبيدات وفيتامينات ومعادن للاستفادة منها بشكل أفضل ومختصر مع وجود ملحق متكون من الاستمارة الغذائية والبطاقة الغذائية وجدول بيان كميه السعرات في أنواع كثيرة من الأغذية ... واسأل الله أن ينفع به من أراد النفع لنفسه انه هو العليم الحكيم........................

المؤلـــــف

س١. ممن يتكون الغذاء ؟

يتكون من الماء والكاربوهيدرات والبروتينات واللبيدات والفيتامينات والأملاح المعدنية وكل مكون يؤدي وظيفة مختلفة عن الأخر في الجسم.

س٢. ما لمقصود بالكاربوهيدرات ؟ وما لغذاء المتواجدة فيه ؟

الكاربوهيدرات مواد عضويه أي تتكون من عناصر الكاربون **C** والهيدروجين **H** والأوكسجين **O** صيغتها العامة **[Cn(H2O)m]** وتعرف كيميائيا بأنها مشتقات الديهايديه اوكيتونيه للكحولات متعددة الهيدروكسيل (تحتوي على أكثر من مجموعه **OH** واحدة)

وتتواجد: في العسل والدبس والخبز والرز والتمر والبطاطا والمعكرونه والشعرية والبقوليات المجففة مثل الفاصوليا والباقلاء وغيرها

س٣. إلى ماذا تصنف الكاربوهيدرات ؟

تصنف إلى ١- الكاربوهيدرات الأحادية مثل الكلوكوز الفركتوز

٢- الكاربوهيدرات الثنائية مثل السكروز واللاكتوز

٣- الكاربوهيدرات المتعددة مثل النشا والكلايكوجين

س٤. ما وظيفة كل من السكر والنشأ ؟

السكر يجهز الجسم بالطاقة، والنشا والكلايكوجين يعمل كمخزن للطاقة في الجسم

س٥. عدد أنواع السكريات واذكر الغذاء المتواجدة فيه ؟

١- سكر الفركتوز: يتواجد في الفواكه

٢- سكرالكلوكوز: يتواجد في الذرة

٣- سكر المالتوز: يتواجد في الشعير

٤- سكرالسكروز: يتواجد في القصب والبنجر

٥- سكر اللاكتوز: يتواجد في الحليب

س٦. ما اسم السكر الأكثر حلاوة ؟ وما اسم السكر الأقل حلاوة ؟

السكر الأكثر حلاوة هو (الفركتوز) ، والأقل حلاوة هو سكر (اللاكتوز)

س٧. ما دور الكاربوهيدرات في تغذية الإنسان ؟

تعتبر الكاربوهيدرات مصدر للطاقة حيث يجهز الغرام الواحد منها الجسم بـ ٤سعرات حرارية عند احتراقها في الجسم، أضافه إلى تخليص الجسم من السموم، ويعد الكلوكوزالمصدر الوحيد لتغذيه خلايا الدماغ وكرات الدم الحمراء، والوقاية من الإمساك بسبب وجود الألياف الكاربوهيدراتيه، ولإعطاء الحلاوة التي تحسن من طعم الاغذيه.

س٨. ماذا ينتج عن قله تناول الكاربوهيدرات في الجسم . اقل من ٥٠-١٠٠ غم يوميا ؟

يؤدي إلى قيام الكبد والكليتين بتصنيع الكلوكوز من بروتينات الجسم المستخدم في صيانة أجهزه الجسم المختلفة، كما إن قله تناول الكاربوهيدرات يثبط من كفاءة عمليه ايض الدهون بواسطة الكبد وحدوث الكيتوسيس

س٩. كم سعره حرارية من الكاربوهيدرات يحتاجها الجسم خلال ٢٤ساعة ؟

يحتاج الإنسان من ٢٠٠٠ إلى ٤٠٠٠ سعره كبيرة خلال ٢٤ ساعة.

س١٠. ماذا ينتج عن الإفراط في تناول الكاربوهيدرات ؟

قد يؤدي إلى ظهور أمراض السمنة (زيادة في الوزن) وأمراض السكري (حدوث خلل في غدد البنكرياس التي تفرز هرمون الأنسولين المسؤل عن تنظيم السكر في الدم)

س١١. ما لمقصود بالألياف الغذائية ؟ وما أهميتها ؟

الألياف الغذائية هي الاغذيه النباتية التي لا تتحلل بإنزيمات المعدة والأمعاء، ولا تتمثل في الجسم ولا تمتص مثل الصمغ والبكتين والسليلوز. أما عن أهميتها في الجسم فهي تسهل خروج البراز وتخلص الجسم من المواد السامة والشعور بالشبع (تؤخر تفريغ الطعام من المعدة) وتخفض من الكوليسترول والكلوكوز في الدم وتمنع حدوث الحصى في المرارة والصفراء.

س١٢. ما هي الاغذيه الغنية بالألياف ؟

الفواكه (الحمضيات والتفاح والموز والفراولة والتوت والتين والكمثرى والخوخ والعنب الأبيض) والخضروات (الجزر والكرفس والطماطم والبطاطا والخس والملفوف والخضروات المتنوعة) والحبوب (الشعير والقمح والشوفان والأرز البني) والمكسرات والزيتون والبقوليات الجافة.

س١٣. لماذا لا تهضم الألياف الغذائية في الجسم ؟

لعدم وجود الإنزيمات الهاضمة للألياف مثل إنزيم السلليز في الجهاز الهضمي للإنسان

س١٤. ما لمقصود بالسكريات الصناعية ؟ وهل تدخل ضمن مجموعه الكاربوهيدرات ؟

السكريات الصناعية مجموعه محليات يستخدمها المريض المصاب بالسكري كبديل عن السكر الطبيعي لأنها لاتوثر على ارتفاع أو انخفاض السكر في الجسم ولا تزيد من وزن الجسم أيضا (سكريات لا تعطي طاقه ولا تتمثل في الجسم) ـ وهي لا تدخل ضمن الكاربوهيدرات (السكريات الطبيعية) .

س١٥. ما عدد أنواع السكريات الصناعية الأكثر استخداما في أغذيه المرضى ؟

هناك أنواع عديدة ولكن الأكثر استخداما في الاغذيه هي الاسبارتم والسكرين (أملاح الصوديوم) وحامض السيكلاميك والاسيسولفيم ـ ك

س١٦. ما لمقصود باللبيدات ؟ وما الغذاء المتواجدة فيه ؟

اللبيدات مصطلح علمي يطلق على الزيوت النباتية والدهون الحيوانية، والتي هي (أي اللبيدات) عبارة عن مواد عضويه تتكون من عنصر الكاربون والهيدروجين والأوكسجين تتكون من اتحاد الكليسرول مع أحماض دهنيه.

وتتواجد اللبيدات في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت فول الصويا وزيت بذور القطن الخ... وفي الشحوم الحيوانية والحليب.

س١٧. ما الفرق بين الزيت والدهن ؟ وايهما أفضل ؟

الزيت سائلا في درجه حرارة الغرفة (٢٥م) والدهن صلب في درجه حرارة الغرفة (٢٥م) ـ والزيت أفضل من الدهن لأنه لاينجمد داخل الاوعيه الناقلة للدم مما يجنب الإنسان خطر الاصابه بإمراض القلب على عكس الدهن الذي يتجمد داخل أوعيه نقل الدم

س١٨. ما المقصود بالدهن المهدرج ؟

هو تحول الزيت السائل إلى دهن صلب بواسطة أضافه ذرات من غاز الهيدروجين مع وجود النيكل كعامل مساعد، وبالتالي تتحول اصره الزيت المزدوجة إلى اصره مفردة وهو الدهن

س١٩. إلى ماذا تصنف اللبيدات ؟

تصنف إلى ١ـ الدهون البسيطة مثل (الزيوت والدهون والشموع)

٢ـ الدهون المركبة مثل (الكليكولبيدات والفوسفولبيدات والليبولبيدات)

٣ـ الدهون ألمشتقه مثل (الكليسرول والسيترول والأحماض الدهنيه الحرة)

س ٢٠. إلى ماذا تصنف الأحماض الدهنيه ؟

تصنف إلى الأحماض الدهنيه المشبعة ذات الآصرة المفردة، والأحماض الدهنيه الغير مشبعه التي تحتوي على آصرة مزدوجة واحدة أو أكثر

س٢١. ما المقصود بأحماض اوميغا ٣ واوميغا ٦ ؟ وما الاغذيه الغنية بها ؟

وهي الأحماض التي لايمكن للجسم تصنيعها لذا لابد من توفرها في الغذاء وهي حامض اللينولينيك والاكوسابينتانويك والدوكوساهكسانويك (أحماض مجموعه اوميغا ٣) التي تتواجد في الزيوت النباتية وزيوت الأسماك والخضروات الورقيه والاغذيه البحرية، وحامض اللينوليك والاراكيدونيك (أحماض مجموعه اوميغا ٦) التي تتواجد في الزيوت النباتية واللحوم

س٢٢. ما أهميه أحماض اوميغا ٦،٣ ؟

تدخل هذه الأحماض في تصنيع مركب الثرومبوكسان الذي يساعد على عمليه تخثر الدم والبروستاسيكلين الذي يعمل على عدم حدوث تجلط للدم في الاوعيه الدموية، وكذلك مهمة للوقاية من أمراض القلب، وتدخل هذه الأحماض في تركيب نخاع الدماغ وشبكيه العين

س٢٣. ما دور اللبيدات في تغذيه الإنسان ؟

تعتبر اللبيدات مصدر للطاقة حيث يجهز الغرام الواحد منها الجسم بـ ٩سعرات حرارية عند احتراقها في الجسم، ومصدر للفيتامينات الذائبة فيها وهي A,D,E,K ، مصدر لأحماض اوميغا ٦،٣ ، وتحسن من مذاق الطعام ، تنظم مرور المركبات من والى الخلية ، يدخل الكوليسترول في تركيب أغشيه خلايا الجسم وقد يتحول إلى فيتامين D المضاد للكساح

س٢٤. كم سعره حرارية من اللبيدات التي يحتاجها الجسم خلال ٢٤ساعة ؟

يجب أن تزود الدهون الإنسان بحوالي ٣٠٪ من إجمالي احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية

س٢٥. ماذا ينتج عن الإفراط في تناول اللبيدات ؟

يؤدي إلى حدوث السمنة وزيادة ترسب المواد الشحميه في القلب وفي داخل الاوعيه الدموية مما يكون عائقا لسريان الدم وصعوبة ضخه من القلب إلى أنحاء الجسم والعكس مما يسبب مرض السكتة الدماغية والوفاة

س٢٦. ما لمقصود بالبروتينات ؟ وما الغذاء المتواجدة فيه ؟

البروتينات مواد عضويه تتكون من عناصر الكاربون والهيدروجين والأوكسجين والنتروجين وقد تحتوي بعض المواد البروتينيه على عناصر أخرى مثل الكبريت والفسفور والحديد والكالسيوم.

وتتواجد في: اللحوم بأنواعها والبيض والبقوليات والحبوب الكاملة والحليب

س٢٧. إلى ماذا تصنف البروتينات تغذويا ؟

تقسم إلى البروتينات المرتفعة القيمة الحيوية مثل بروتينات البيض والأسماك والدواجن واللحوم الحمراء والحليب، والبروتينات المنخفضة القيمة الحيوية مثل بروتينات والبقوليات والحبوب والخضروات

س٢٨.ما لمقصود بالأحماض الامينيه ؟ والى ماذا تصنف ؟

الأحماض الامينيه هي وحدات بنائية ترتبط مع بعظها بأواصر ببتيديه على شكل سلاسل وتصنف إلى الأحماض الامينيه الاساسيه التي لايمكن تصنيعها في الجسم، والأحماض الامينيه الغير أساسيه التي يمكن تصنيعها داخل الجسم.

س٢٩.ما عدد الأحماض الامينيه الاساسيه والغير أساسيه ؟

عدد الأحماض الامينيه الاساسيه ٩ وهي الثريونين ـ التريبتوفان ـ اللايسين ـ والليوسين ـ والايسوليوسين ـ والميثيونين ـ والفالين ـ والفنيل الأنين ـ والهستدين مهم للرضع أما عدد الأحماض الامينيه الغير أساسيه ١١ وهي الاركنين ـ الأنين ـ اسبارجين ـ حامض الاسبارتك ـ كلوتامين ـ حامض الكلوتاميك ـ السيستين ـ الكليسين ـ التريوسين ـ السيرين ـ البرولين، وعليه يكون مجموع الأحماض الامينيه الكلية ٢٠حامض

س٣٠.ما لمقصود بالبروتينات الكاملة والبروتينات الناقصة مع الأمثلة ؟

البروتينات الكاملة تحتوي على جميع الأحماض الامينيه الاساسيه للجسم مثل اللحوم، أما الناقصة فهي لا تحتوي على جميع الأحماض الامينيه الاساسيه بل ينقصها حامض أميني واحد اواكثر مثل البقوليات.

س٣١.ايهما أفضل البروتينات الحيوانية أم النباتية ؟ ولماذا ؟

البروتينات الحيوانية أفضل من النباتية لاحتوائها على جميع الأحماض الامينيه الاساسيه التي لا يستطيع الإنسان أن يصنعها في جسمه، أما النباتية فينقصها حامض أميني واحد اواكثر مثل البقوليات

س٣٢.أين توجد البروتينات التالية: الكازين .الزئين .الميوسين . الألبومين .الهوردئين .الاوفاالبومين .الفوفيتين .الكلوتين ؟

الكازين يوجد في الحليب

الزئين يوجد في الذرة

الميوسين يوجد في العضلات (اللحوم)

الألبومين يوجد في الحليب

الهوردئين يوجد في الشعير والحنطة

الاوفاالبومين يوجد في بياض البيض

الفوفيتين يوجد في صفار البيض

الكلوتين يوجد في الحنطة والشعير

س٣٣.ما دور البروتينات في تغذيه الإنسان ؟

تعتبر البروتينات مصدر للطاقة حيث يجهز الغرام الواحد منها الجسم بـ ٤سعرات حرارية عند احتراقها في الجسم، والمحافظة على الأس الهيدروجيني **pH** ، تصنيع الإنزيمات والهورمونات، وحماية الجسم من الأمراض والالتهابات، تصنيع مكونات الجسم الحيوية كالعظام والأسنان والجلد والشعر والأظافر، المحافظة على توازن السوائل في الجسم .

س٣٤.شخص بالغ عمره ٣٥سنه وزنه ٦٠كغم ما كميه البروتين الواجب تناوله يوميا وما كميه السعرة الناتجة منه ؟

الشخص البالغ يمكن أن يتناول ٠,٨غم بروتين لكل كغم واحد من وزن الجسم

كميه البروتين = ٠,٨ غم × ٦٠ (وزن الجسم) = ٤٨ غم بروتين يوميا

السعرة = ٤٨ غم × ٤ = ١٩٢ سعره حرارية

س٣٥.أمراه حامل وزنها مع طفلها ٦٦كغم ما كميه البروتين الواجب تناوله يوميا ؟ وما كميه السعرة الناتجة منه ؟

المراه الحامل يمكن أن تتناول ٦٠غم يوميا بروتين حسب **RDA** (المقررات الغذائية الاميركيه المقترحة)

ألسعره = ٦٠غم × ٤ = ٢٤٠ سعره حرارية

س٣٦.أمراه مرضع وزنـها ٧٠كغم وعمر طفلها ٥شهور ما كميه البـروتـين الواجب تنـاوله يوميا ؟ وما كميه السعرة النـاتجة منـه ؟

المراه المرضع يمكن أن تتناول ٦٥غم يوميا بروتين حسب RDA (المقررات الغذائية الاميركيه المقترحة) إذا كان عمر الطفل من ١ـ ٦ شهور

ألسعره = ٦٥غم × ٤ = ٢٦٠سعره حرارية

س٣٧.مراهق عمره ١٨سنـه ووزنـه ٤٤كغم ما كميه البـروتـين الواجب تنـاوله يوميا ؟ وما كميه السعرة النـاتجة منـه ؟

المراهق يمكن أن يتناول ١غم بروتين يوميا لكل كغم واحد من وزن الجسم حسب RDA (المقررات الغذائية الاميركيه المقترحة)

كميه البروتين = ١غم × ٤٤(وزن الجسم) = ٤٤غم بروتين يوميا

السعرة = ٤٤ × ٤ = ١٧٦سعرة حرارية

س٣٨.ما نـسبـه الاستـفـادة من بـروتـيـنـات الاغذيه ألتاليه: البـيـض .لحم السمك.لحم البـقـر .حليب البـقـر .الأرز .القمح الكامل ؟

نسبه الاستفادة من البيض هي ١٠٠٪ ولحم السمك ٨٣٪ ولحم البقر ٨٠% وحليب البقر ٧٥٪ والأرز الغير مقشر ٦٧٪ والقمح الكامل ٥٣٪

س٣٩.ماذا ينـتـج عن الإفراط في تنـاول البـروتـينـات ؟

الإفراط في تناول البروتينات يسبب مرض النقرس (داء الملوك)الذي يؤدي إلى زيادة تركيز اليوريا (حامض اليوريك) في الدم الذي يحصل عند وجود اضطراب في ميتابولزم البيورين حيث يهدمه الجسم إلى يوريا والذي يتركز في الدم ولا يخرج مع البول مكونا بلورات تترسب في المفاصل والكلى

س٤٠.ما لمقصود بـالفيـتـامينـات ؟ وما الغذاء المتـواجدة فيه ؟

الفيتامينات مواد عضويه معقدة يحتاجها الجسم بكميات قليلة لتنظيم وظائفه الحيوية ولا يتمكن الجسم من تكوين هذه المواد بكميات كافيه لسد احتياجاته الا بعض

الفيتامينات وتتراوح حاجه الجسم من الفيتامين يوميا من بضع غرامات كما هو الحال لفيتامين B12إلى بضع ملغرامات كما هو الحال لفيتامين C .

يتواجد في الفواكه والخضروات كالطماطم والفلفل الأخضر والقرنبيط والخضروات الورقيه واللحوم والأسماك والدواجن والبيض والحليب والحبوب الكاملة والخميره والبقوليات والمكسرات

س٤١. إلى ماذا تصنف الفيتامينات ؟

تصنف الفيتامينات إلى ١. فيتامينات ذائبة في الدهون مثل فيتامين

A,D,E.K

٢. فيتامينات ذائبة في الماء مثل فيتامين **C,B**

والنياسين

س٤٢. ما علامات نقص فيتامين الريتنول (A) في الجسم ؟

العشو الليلي نتيجة عدم تكون صبغه الرودوبسين في شبكيه العين، نقص فيتامين **A** يقلل من القدرة على مقاومة الالتهابات، تفقد الخلايا المبطنة للرئتين القدرة على إزالة الجراثيم مما قد يسبب نمو بكتريا السل

س٤٣. ما وظائف فيتامين الريتنول (A) في الجسم ؟

تكوين صبغه الرودوبسين في شبكيه العين، نمو العظام والأسنان، تصنيع كرات الدم الحمراء، الوقاية من مرض السرطان، يزيد من مناعة الجسم

س٤٤. ما الأغذية الغنية بالريتنول (A) ؟

البيض والكبد والزبد والقشطه والفواكه والخضروات الورقيه والجزر والمشمش والبطيخ والرقي والخوخ والطماطه والبزاليا الطرية

س٤٥. ما حاجه الجسم للريتنول (A) في اليوم ؟

حسب توصيات **RDA** :

الرضع	٠ ـ ٦ شهور	٤٠٠ملغم/يوم
	٧ ـ ١٢شهر	٥٠٠ملغرام/يوم
أطفال	١ ـ ٣سنوات	٣٠٠ملغم/يوم
	٤ ـ ٨سنوات	٤٠٠ملغم/يوم
ذكور	٩ ـ١٣سنة	٦٠٠ملغم/يوم
	١٤ ـ ١٨سنة	٩٠٠ملغم/يوم
	١٩ ـ ٧٠سنه	٩٠٠ملغم/يوم
إناث	٩ ـ ١٣سنة	٦٠٠ ملغم/يوم
	١٤ ـ ١٨سنة	٧٠٠ملغم/يوم
	١٩ ـ ٧٠سنة	٧٠٠ملغم/يوم
الحامل	اقل من ١٩سنة	٧٥٠ملغم/يوم
	١٩ ـ ٥٠سنة	٧٧٠ملغم/يوم
المرضع	اقل من ١٩سنة	١٢٠٠ملغم/يوم
	١٩ ـ ٥٠سنة	١٣٠٠ملغم/يوم

س٤٦.ما علامات نقص فيتامين الكوليكالسيفيرول (D) في الجسم ؟

الاصابه بالكساح في الأطفال ولين العظام للبالغين والمسنين

س٤٧.ما وظائف فيتامين الكوليكالسيفيرول (D) في الجسم ؟

ينظم مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم، ويساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء الدقيقة

س٤٨.ماالاغذيه الغنية با الكوليكالسيفيرول (D) ؟

البيض وزيت السمك والزبد والكبد واسماك التونة والسالمون والكمبري والسردين والحليب المدعم

س٤٩.ما حاجه الجسم للكوليكالسيفيرول (D) في اليوم ؟

للذكور والإناث ١٩ ـ ٥٠سنة ٢٠٠وحدة دوليه

للذكور والإناث ١٥ ـ ٧٠سنة ٤٠٠وحدة دولية

للذكور والإناث ١٧فما فوق ٦٠٠وحدة دولية

س٥٠.ما علامات نقص فيتامين التوكوفيرول (E) في الجسم ؟

تلف الأعصاب وتهدم كرات الدم الحمراء، تليف كيس الثدي، تجمع السوائل تحت الجسم، تليف المرارة، الاصابه بالتغوط ألدهني

س٥١.ما وظائف فيتامين التوكوفيرول (E) في الجسم ؟

زيادة معدل امتصاص فيتامين A من الغذاء، ومانع للأكسدة لذا يضاف للاغذيه التي تتأكسد بالأوكسجين، ويحافظ على أغشيه كرات الدم الحمراء

س٥٢.ماالاغذيه الغنية با التوكوفيرول (E) ؟

صفار البيض والكبد والزيوت النباتية والخوخ والمكسرات والخضروات الورقيه والحبوب

س٥٣. ما حاجه الجسم للتوكوفيرول (E) في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

١ ـ٣ سنوات ٦ملغم

٤ـ ٨سنوات ٧ملغم

ذكور ٩ ـ ١٣سنة ١١ملغم

إناث ٩ ـ ١٣سنة ١١ملغم

الحامل ٩ ـ١٣سنة ١٥ملغم

المرضع ٩ ـ ١٣سنة ١٩ملغم

١٤سنة فما فوق

ذكور ١٥ملغم

إناث	١٥ملغم
حامل	١٥ملغم
المرضع	١٩ملغم

س٥٤.ما علامات نقص فيتامين الفيلوكوينون(K) في الجسم ؟

بطء تجلط الدم عند الجروح، وحدوث النزف خاصة عند الأطفال حديثي الولادة

س٥٥.ما وظائف فيتامين الفيلوكوينون(K) في الجسم ؟

يساعد على تجلط الدم، وضروري لتصنيع بروتين العظام

س٥٦.ماالاغذيه الغنية بالفيلوكوينون(K) ؟

الزيوت النباتية والكبد وصفار البيض واللحوم والخضروات والطماطم والفاصوليا والبازلاء

س٥٧.ما حاجه الجسم للفيلوكوينون (K) في اليوم ؟

حسب توصيات **RDA** :

البالغون	١٩ ـ ٥٠سنه	٨٠ميكروغرام/يوم
البالغات	١٩ ـ ٥٠سنة	٦٥ميكروغرام/يوم

س٥٨.ماذا يسمى فيتامين C كيميائيا ؟

يسمى حامض الاسكوربيك

س٥٩.ما علامات نقص فيتامين C في الجسم ؟

الاصابه بداء الحفر (الإسقربوط) ، نزف اللثة وتساقط الأسنان ، هشاشة العظام وآلام في المفاصل

س٦٠.ما وظائف فيتامين C في الجسم ؟

يساعد في الوقاية من مرض الإسقربوط، مقاومه أمراض البرد والانفلوزا والحمى ويعمل كمضاد للأكسدة حيث يعمل على حماية فيتامين **E** **A,** ومجموعه **B** والفولسين من

التكسر ويساعد على الوقاية من السرطان ويخفض مستوى الدهن في الدم بنسبه ١٥ ـ٥٠٪ لذا يستعمله الأطباء الروس في معالجه مرض تصلب الشرايين ويساعد في تصنيع الكولاجين التي تربط الخلايا بعضها ببعض

س٦١. ماالاغذيه الغنية بفيتامين C ؟

الحمضيات و الجوافة والفراولة والخضروات الورقيه كالسلق والفلفل الأخضر والطماطم والمعدنوس والقرنبيط والبزاليا الطرية واللهانه والبطيخ

س٦٢. ما حاجه الجسم لفيتامين C في اليوم ؟

البالغون ٩٠ملغم /يوم

البالغات ٧٥ملغم/يوم

س٦٣. ما علامات نقص فيتامين الثيامين B1 في الجسم ؟

الاصابه بمرض البري بري وهو ضمور عام في جميع أنحاء الجسم، وتضخم القلب وحدوث فشل في وظائفه، وخلل في الجهاز العصبي وصعوبة التحكم في اليدين والرجلين

س٦٤. ما وظائف فيتامين الثيامين (B1) في الجسم ؟

ضروري للجهاز العصبي ولعمليتي الهضم والتمثيل

س٦٥. ماالاغذيه الغنية بفيتامين الثيامين (B1) ؟

الكبد والكلى واللحوم والبقوليات والحبوب الكاملة وجنين القمح والخميرة الجافة

س٦٦. ما حاجه الجسم لفيتامين الثيامين (B1) في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الذكور ١٩ ـ٥٠سنة ١,٥ملغرام/يوم

الإناث ١٩ ـ٥٠سنة ١,١ملغرام/يوم

س٦٧. ما علامات نقص فيتامين الرايبوفلافين (B2) في الجسم ؟

طفح جلدي، وحدوث خلل في الجهاز العصبي، والتهاب العين والغدد الدهنيه والتهاب اللسان

س٦٨. ما وظائف فيتامين الرايبوفلافين (B2) في الجسم ؟

يحافظ على الرؤية لأنه ينشط العصب البصري ويحمي العين من الموجات الضوئية القصيرة، ويعمل كقرين للإنزيمات، ويساعد على تحويل حامض التربتوفان إلى النياسين

س٦٩ ـ ماالاغذيه الغنية بفيتامين الرايبوفلافين (B2) ؟

اللحوم والكبد والحليب والحبوب الكاملة وجنين القمح والسبانخ وعيش الغراب والخميرة

س٧٠. ما حاجه الجسم لفيتامين الرايبوفلافين (B2) في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الرضع	٠ ـ٦ شهور	٠,٣ملغم
	٧ ـ ١٢ شهر	٠,٤ملغم
أطفال	١ ـ ٣سنوات	٠,٥ملغم
	٤ ـ ٨سنوات	٠,٦ملغم
ذكور	٩ ـ١٣سنة	٠,٩ملغم
إناث	٩ ـ١٣سنه	٠,٩ملغم
ذكور	١٤ ـ١٨سنة	١,٣ملغم
إناث	١٤ ـ١٨سنة	١ملغم
ذكور	١٩واكبر	١,٣ملغم
إناث	١٩واكبر	١,١ملغم
حامل		١,٤ملغم
المرضع		١,٦ملغم

س٧١. ما علامات نقص فيتامين البيريدوكسين (B6) في الجسم ؟

التهاب اللسان وتشقق زوايا الفم، وتقشر الجلد والتهاب الغدد الدهنيه وارتعاش العضلات وتهيج الغدد العرقية، وأمراض نفسيه كالاكتئاب والأنيميا

س٧٢. ما وظائف فيتامين البيريدوكسين (B6) في الجسم ؟

يحافظ على الجهاز العصبي حيث يساعد على تصنيع نواقل منبهات الأعصاب، وتصنيع الأجسام المضادة وتحويل حامض اللينوليك إلى حامض الاراكيدونيك ويحلل الكليكوجين إلى كلوكوز لأنه يعمل كمساعد إنزيم للفوسفوريليز

س٧٣. ماالاغذيه الغنية بفيتامين البيريدوكسين (B6) ؟

البطيخ والموز والسبانخ والتمر الجاف وجنين القمح والكبد والأسماك واللحوم الحمراء والبيضاء

س٧٤. ما حاجه الجسم لفيتامين البيريدوكسين (B6) في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الرضع	٠ ـ ٦اشهر	٠,١ملغم
	٧ ـ ١سنة	٠,٣ملغم
أطفال	١ ـ ٣سنوات	٠,٥ملغم
	٤ ـ٨سنوات	٠,٦ملغم
ذكور	٩ ـ١٣سنوات	١ملغم
إناث	٩ ـ ١٣سنوات	١ملغم
ذكور	١٤ ـ ١٨سنوات	١,٣ملغم
إناث	١٤ ـ ١٨سنوات	١,٢ملغم
ذكور وإناث	١٩ ـ٥٠سنة	١,٣ملغة
ذكور	٥١واكبر	١,٧ملغم
إناث	٥١واكبر	١,٥ملغم

حامل	١,٩ملغم
المرضع	٢ملغم

س٧٥. ما علامات نقص فيتامين النياسين (B3) في الجسم ؟

ظهور مرض البلاغرا (الجلد الخشن المتقشر)

س٧٦. ما وظائف فيتامين النياسين (B3) في الجسم ؟

تعمل الصورتان النشطتان و هي الأدينين ثنائي النيوكليوتيد(NAD+) والأدينين ثنائي النيوكليوتيد فوسفات (NADH +) كقرائن للإنزيمات المسؤله عن ايض الكاربوهيدرات والدهون والبروتينات، ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي والعصبي والجلد

س٧٧. ماالاغذيه الغنية بفيتامين النياسين (B3) ؟

الخبز والتمر والجوز وزبدة الفول السوداني ونخاله القمح وعيش الغراب والخميرة واللحوم الحمراء والبيضاء والكبد

س٧٨. ما حاجه الجسم لفيتامين النياسين(B3) في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الرضع	٠ ـ٦شهور	٢ملغم
	٧ ـ ١سنه	٤ملغم
الأطفال	١ ـ ٣سنوات	٦ملغم
	٤ ـ٨سنوات	٨ملغم
	٩ ـ ١٣سنة	١٢ملغم
ذكور	١٤ ـ١٨ملغم	١٦ملغم
إناث	١٤ ـ١٨سنة	١٤ملغم
ذكور	١٩سنه واكبر	١٦ملغم

إناث	١٩سنه واكبر	١٤ملغم
الحامل		١٨ملغم
المرضع		١٧ملغم

س٧٩. ما علامات نقص فيتامين البيوتين (B7) في الجسم ؟

الأنيميا والتهاب اللسان التهاب الجلد ألدهني وتساقط الشعر واكتئاب والأرق والدوخة ونعاس وآلام عضلية واضطراب في عمل القلب

س٨٠. ما وظائف فيتامين البيوتين (B7) في الجسم ؟

هذا الفيتامين مهم لأنه يعمل كمساعد إنزيم لإنزيمات الكربوكسيليز الأربعة المعتمدة على البيوتين وهي:

بيروفات كربوكسيليز الذي يعمل على التفاعل الأول في تكوين الجلوكوز من الجزيئات العضوية الأخرى ويجدد حامض الأوكسالوأسيتيك لدورة حامض الستريك. أسيتيل كو-أ كربوكسيليز الذي يكون الأحماض الدهنية. بروبيونيل كو-أ كربوكسيليز-الذي يشارك في دورة حامض الستريك. بيتا ميثيل كو-أ كربوكسيليز الذي يهدم الحامض ألأميني ليوسين وبعض المركبات الأيزوبرينويدية. ويعمل البيوتين على المساهمة في تصنيع الأحماض الدهنيه الغير مشبعه والأجسام المضادة (كرات الدم البيضاء)

س٨١. ماالاغذيه الغنية بفيتامين البيوتين (B7) ؟

البقوليات ونخاله القمح وعيش الغراب والفول السوداني والخميرة والقرنبيط واللحوم الكبد والكلى وصفار البيض والسردين

س٨٢. ما حاجه الجسم لفيتامين البيوتين (B7) في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الرضع	٠ - ٦شهور	٥ملغم

	٧ ـ ١٢شهر	٦ملغم
أطفال	٤ ـ ٨سنوات	١٢ملغم
	٩ ـ ١٣سنه	٢٠ ملغم
ذكور وإناث	١٤ ـ ١٨سنه	٢٥ملغم
ذكور وإناث	١٩ ـ ٧٠سنة	٣٠ملغم
الحامل	١٨ ـ٥٠سنة	٣٠ملغم
المرضع	١٨ ـ٥٠سنة	٣٥ملغم

س٨٣. ما علامات نقص فيتامين السيانوكوبالامين(B12) في الجسم ؟

يؤدي النقص إلى أنيميا كرات الدم الحمراء العملاقة نظراً لفشل إنضاج الكرات الحمراء وارتفاع مستوى الهوموسيستين في البول (مما يؤدي إلى هشاشة العظام ووجود عدسة العين في موقع غير طبيعي وشحوب الجلد وتجلط الدم وتكسر أغلفه الميولين والحبل الشوكي ونقل عصبي ضعيف والجنون

س٨٤. ما وظائف فيتامين السيانوكوبالامين (B12) في الجسم ؟

يحافظ على أغلفه الميولين التي تفصل الألياف العصبية بعضها عن بعض ، ضروري لتصنيع DNA (الحامض النووي منقوص الأوكسجين) حيث يستخدم في تكوين ثايميدين ثلاثي الفوسفات وهو من وحدات بناء (DNA).وهذا الفيتامين مهم لإنضاج الكرات الدموية الحمراء وإضافة الميثيل إلى الهوموسيستين لتحويله إلى الميثيونين. خلايا الغدد المعدية يفرز كليكوبروتين (بروتين مضاف إليه كربوهيدرات) يسمى العامل الداخلي يرتبط بالفيتامين ليحميه من أن يُهضَم ويتم امتصاصه في نهاية ألللفائفي بمساعدة إنزيم التربسين.

س٨٥. ماالاغذيه الغنية بفيتامين السيانوكوبالامين (B12) ؟

الكبد والكلى والمحار والأسماك الصدفية والبيض واللحوم والحليب

س٨٦. ما حاجه الجسم لفيتامين السيانوكوبالامين(B12) في اليوم ؟

الرضع	٠ ـ ٦سنوات	٠,٣ملغم
	٧ ـ١٢سنة	٠,٤ملغم
الأطفال	١ ـ ٣سنوات	٠,٥ملغم
	٤ـ ٦سنوات	٠,٨ملغم
	٧ ـ ١٠سنوات	١ملغم
ذكور وإناث	١١ ـ١٤سنة	١,٢ملغم
ذكور وإناث	١٥فما فوق	١,٥ملغم
المرضع		٢ملغم

س٨٧. ما علامات نقص فيتامين الفولسين (الفولات) في الجسم ؟

حرقه في فم المعدة، التهاب اللسان، الإسهال نتيجة تحطم الخملات، ارتباك عقلي والشعور بالإجهاد، فقر الدم (الأنيميا ذات الكرات الحمراء المتضخمة)

س٨٨. ما وظائف فيتامين الفولسين في الجسم ؟

تصنيع الصبغة المكونة لهيموكلوبين الدم (الهيم) ، يعمل قرين الإنزيم على تصنيع NAD الضروري لانقسام الخلايا السريع

س٨٩. ماالاغذيه الغنية بفيتامين الفولسين ؟

اللفت والفراولة والموز والبرتقال والخضروات الورقيه والكبد والكلى والبيض واللحم الأحمر

س٩٠. ما حاجه الجسم لفيتامين الفولسين في اليوم ؟

حسب توصيات RDA (١٩٩٨م) :

الذكور	من ١٩فما فوق	٤٠٠ملغم
الإناث	من ١٩فما فوق	٤٠٠ملغم

الحامل	٦٠٠ملغم
المرضع	٥٠٠ملغم

س٩١.ما هي الفيتامينات التي تتكسر عند الطبخ(القلي والسلق) ؟

هي فيتامين حامض الاسكوربيك C والنياسين B3 والفولسين (في الوسط ألحامضي)

س٩٢.ما لمقصود باالاملاح المعدنية ؟ وما الغذاء المتواجدة فيه ؟

الأملاح المعدنية مواد غير عضويه لا تحتوي على ذرات الكاربون وخاليه من الطاقة وتتواجد في مختلف الاغذيه الحيوانية كالحليب والأسماك والنباتية كالخضروات الورقيه والبقوليات

س٩٣.إلى ماذا تصنف الأملاح المعدنية ؟

تصنف إلى: ١. الأملاح المعدنية الكبرى مثل الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم

٢. الأملاح المعدنية الصغرى مثل الحديد واليود والمنغنيز والزنك

س٩٤.ما كميه الأملاح المعدنية الكبرى والصغرى التي يحتاجها الجسم في اليوم ؟

يحتاج الجسم إلى حوالي أكثر من ١٠٠ملغرام من الأملاح المعدنية الكبرى في اليوم واقل من ١٠٠ملغرام من الأملاح المعدنية الصغرى في اليوم

س٩٥-ما علامات نقص عنصر الكالسيوم في الجسم ؟

أعاقه نمو الأطفال وحدوث ضمور في عظام البالغين و يحتاج الجسم إلى فيتامينD حتى يتمم عملية امتصاص الكالسيوم.

س٩٦- ما وظائف عنصر الكالسيوم في الجسم ؟

نقل الحوافز العصبية ، ويساعد على تخثر الدم في الجسم ، خفض ضغط الدم ، مكون رئيسي للعظام والأسنان

س٩٧- ماالاغذيه الغنية بعنصر الكالسيوم ؟

الخضروات الورقيه والبقوليات والحليب ومنتجاته وخاصة الجبن والأسماك النهرية والبحرية

س٩٨- ما حاجه الجسم لعنصر الكالسيوم في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الذكور	١٩ ـ٢٤سنة	١٢٠٠مللغرام/يوم
الإناث	١٩ ـ٢٤سنة	١٢٠٠مللغرام/يوم
الذكور	٢٥ـ ٥٠سنه	٨٠٠مللغرام/يوم
الإناث	٢٥ ـ٥٠سنة	٨٠٠مللغرام/يوم
الحامل		١٢٠٠مللغرام/يوم
المرضع		١٢٠٠مللغرام/يوم

س٩٩ـ ما علامات نقص عنصر الفسفور في الجسم ؟

نقص الفسفور مع الكالسيوم يؤدي إلى أصابه الأطفال بالكساح والبالغين بمرض لين العظام

س١٠٠ـ ما وظائف عنصر الفسفور في الجسم ؟

يدخل في تركيب العظام والأسنان والمحافظة على التوازن ألحامضي ـ القاعدي في الجسم ويدخل في تركيب(DNA وRNA)

س١٠١ـ ماالاغذيه الغنية بعنصر الفسفور ؟

الحبوب الكاملة والبقوليات والرز الأبيض والمكسرات وصفار البيض واللحوم البيضاء (الدواجن و الأسماك) والاجبان

س١٠٢- ما حاجه الجسم لعنصر الفسفور في اليوم ؟

حسب توصيات RDA :

الذكور ١٩ـ ٢٤سنة	١٢٠٠ملغم
الإناث ١٩ـ ٢٤سنة	١٢٠٠ملغم
الذكور ٢٥ـ٥٠سنة	٨٠٠ملغم
الإناث ٢٥ـ٥٠سنة	٨٠٠ملغم
الحامل	١٢٠٠ملغم
المرضع	١٢٠٠ملغرام

س١٠٣.ما علامات نقص عنصر المغنسيوم في الجسم؟

التعرق الشديد ويستمر عدة أسابيع، والتقيؤوالاسهال، وعدم انتظام ضربات القلب، آلام في العضلات، والرعاش، وتشنجات

س١٠٤- ما وظائف عنصر المغنسيوم في الجسم؟

ينشط القلب والإنزيمات، نقل المنبهات العصبية من خليه لأخرى.

س١٠٥- ماالاغذيه الغنية بعنصر المغنسيوم؟

يوجد في المكسرات والحبوب الكاملة والخضروات والفاصوليا والبزاليا والنخالة واللحوم ومنتجات الحليب

س١٠٦. ما حاجه الجسم لعنصر المغنسيوم في اليوم؟

حسب توصيات RDA :

الرضع	٠ـ ٦شهور	٤٠ملغم
	٧ـ ١٢شهر	٦٠ملغم
الأطفال	١ـ٣سنوات	٨٠ملغم
	٤ـ ٦سنوات	١٢٠ملغم
	٧ـ١٠سنوات	١٧٠ملغم
ذكور وإناث	١١ـ١٤سنه	٢٤٠ملغم

ذكور	١٥ـ١٨ سنة	٤٠٠ملغم
إناث	١٥ـ ١٨ملغم	٣٠٠ملغم

س١٠٧. ما علامات نقص عنصر البوتاسيوم في الجسم ؟

أعاقه نقل الحوافز العصبية وتطور الشلل العضلي، اضطراب في الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب

س١٠٨. ما وظائف عنصر البوتاسيوم في الجسم ؟

الحفاظ على التوازن ألحامضي ـ القاعدي وتنظيم الضغط الازموزي وتطوير قدرات الاغشيه الخلوية، يساعد في نقل الفوسفات من الادينوسين ثلاثي الفوسفات إلى حامض البايروفيك

س١٠٩. ماالاغذيه الغنية بعنصر البوتاسيوم ؟

الخضروات الورقيه والطماطم والبقوليات الفواكه كالبرتقال والتفاح والمشمش والبطيخ والرقي والخوخ والتمر الرز الأبيض وطحين الحنطة الأسمر والبيض واللحم والحليب

س١١٠. ما حاجه الجسم لعنصر البوتاسيوم في اليوم ؟

الرضع	من الولادة ـ ٦ شهور	٥٠٠ ملغم
	٧ شهور ـ ١سنة	٧٠٠ ملغم
الأطفال	١ ــ ٣ سنوات	١٠٠٠ ملغم
	من ٤ ــ ٦ سنوات	١٤٠٠ ملغم
	من ٧ ــ ١٠ سنوات	١٦٠٠ ملغم
الذكور والإناث	من ١١ ــ ٥٠ سنة	٢٠٠٠ ملغم

س١١١. ما علامات نقص عنصر الصوديوم في الجسم ؟

تشنجات في عضله القلب والبطن، والشعور بالدوخة والغثيان وفقدان الشهية للأكل وظهور مرض أديسون واضطراب في التوازن ألحامضي ــ القاعدي لسوائل الجسم

س١١٢. ما وظائف عنصر الصوديوم في الجسم ؟

الحفاظ على التوازن ألحامضي ـ القاعدي وتنظيم الضغط الازموزي وتطوير قدرات الاغشيه الخلوية ونقل الحوافز العصبية من خليه لأخرى

س١١٣. ماالاغذيه الغنية بعنصر الصوديوم ؟

اللفت والسلق والزيتون والبيض والزبد المملح واللحوم المطبوخة

س١١٤. ما حاجه الجسم لعنصر الصوديوم في اليوم ؟

الرضع من ٠ـ ٦ أشهر	١٢٠ ملغم
من ٧ شهورـ١سنه	٢٠٠ ملغم
الأطفال من ١ – ٣ سنوات	٢٢٥ ملغم
من ٤ – ٦ سنوات	٣٠٠ ملغم
من ٧ – ١٠ سنوات	٤٠٠ ملغم
ذكور وإناث من ١١ – ١٤ سنة	٥٠٠ ملغم
ذكور وإناث من ١٥ – ٥٠ سنة	٥٠٠ ملغم

س١١٥. ما علامات نقص عنصر الحديد في الجسم ؟

الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) نتيجة انخفاض حديد الهيموكلوبين

س١١٦. ما وظائف عنصر الحديد في الجسم ؟

يساعد في تكوين بروتين الدم الهيموكلوبين وبروتين العضلات الميوكلوبين

س١١٧. ماالاغذيه الغنية بعنصر الحديد ؟

والبقوليات والسبانخ والسلق والتمر والبيض واللحوم الحمراء والبيضاء

س١١٨. ما حاجه الجسم لعنصر الحديد في اليوم ؟

الذكور ١٩ـ٥٠سنة	١٠ملغرام
الإناث ١٩ـ٥٠سنة	١٥ملغرام

الحامل	٣٠ملغرام
المرضع	١٥ملغرام

س١١٩. ما علامات نقص عنصر الزنك (الخارصين) في الجسم ؟

توقف النمو وفقدان الشهية وضمور الخصيتين وانخفاض حجم الغدد الجنسية و التهاب الجلد وفقدان حاسة التذوق

س١٢٠. ما وظائف عنصر الزنك (الخارصين) في الجسم ؟

يشترك في النظام الإنزيمي الضروري لتخليق حامض الرايبونيوكليك الذي يوجد في السايتوبلازم والنوويات وكروموسومات النواة ، وجود الزنك في الخصى وغدة البروستات بكميات كبيرة يساعد في إنضاج النطف ، تصنيع البروتينات ، وتخزين هرمون الأنسولين وإطلاقه في الجسم

س١٢١. ماالاغذيه الغنية بعنصر الزنك (الخارصين) ؟

والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات واللحوم الحمراء والبيضاء والاغذيه البحرية

س١٢٢. ما حاجه الجسم لعنصر الزنك (الخارصين) في اليوم ؟

الرضع	٠-٣شهر	٥ملغم
	٤-٦ شهر	٥ملغم
	٧-١٢ شهر	٥ملغم
الأطفال	١-٣ سنة	١٠ملغم
	٤-٦سنة	١٠ملغم
	٧-١٠ سنة	١٠ملغم
ذكور	١١-١٤سنة	١٥ملغم
الإناث	١١-١٤سنة	١٢ملغم
ذكور	١٥-١٨سنة	١٥ملغم

الإناث	١٥ـ١٨سنة	١٢ملغم

س١٣٣. ما علامات نقص عنصر اليود في الجسم ؟

تضخم الغدة الدرقية (مرض الجويتر)

س١٣٤. ما وظائف عنصر اليود في الجسم ؟

يكون هرمون الثايروكسين الذي يحمي الغدد الدرقية من الجويتر

س١٣٥. ماالاغذيه الغنية بعنصر اليود ؟

الاغذيه البحرية (كالأسماك البحرية) والنباتات

س١٣٦- ما حاجه الجسم لعنصر اليود في اليوم ؟

الذكور	١٩ـ٥٠سنة	١٥٠ميكروغرام
الإناث	١٩ـ٥٠سنة	١٥٠ميكروغرام
الحامل		١٧٥ميكروغرام
المرضع		٢٠٠ميكروغرام

س١٣٧. ما علامات نقص عنصر الفلور في الجسم ؟

تسوس الأسنان الشديد، أصابه المسنين بمرض لين العظام

س١٣٨- ما وظائف عنصر الفلور في الجسم ؟

وقاية الأسنان من التسوس لأنه يحل محل مجموعه الهيدروكسيل عند تكوين ملح الاباتيت

س١٣٩. ماالاغذيه الغنية بعنصر الفلور ؟

الإعشاب البحرية والسبانخ والشاي والبيض والدواجن والأسماك البحرية

س١٣٠. ما حاجه الجسم لعنصر الفلور في اليوم ؟

الذكور	١٩ـ٥٠سنة	١,٥ ـ ٤ ملغرام
الإناث	١٩ ـ٥٠سنة	١,٥ ـ ٤ ملغرام

س١٣١ . ما وظيفة السلينيوم في الجسم ؟ وما الاغذيه المحتوية عليه ؟

يعتبر رئيسي في تكوين عدد من البروتينات والأحماض الامينيه- يدخل في تركيب بعض الإنزيمات - يعتبر مادة مضادة للأكسدة (يحافظ على جدران الخلايا والكريات الحمراء من التأكسد) - يقلل من احتمال حدوث بعض أنواع السرطان- يقوي جهاز المناعة ويخفف من تأثير العناصر الضارة التي تدخل الجسم كالزئبق وغيره من المواد السامة- ضروري لصحة عضلة القلب- يعتبر معدن السيلينيوم مماثل لعمل فيتامين E

يوجد في: اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والكبد والكلى والحليب والحبوب الكاملة والبذور والمكسرات

س١٣٢. ما وظيفة الكروم في الجسم؟ وما الاغذيه المحتوية عليه ؟

ينشط الإنزيمات ـ يحافظ على امتصاص سكر الكلوكوز داخل الخلايا

يوجد في: اللحوم وصفار البيض والكبد والجبن والمكسرات وخميرة البيرة والحبوب الكاملة

س١٣٣. ما وظيفة النحاس في الجسم؟ وما الاغذيه المحتوية عليه ؟

ينشط الكثير من الإنزيمات منها إنزيم الفينول اوكسديز والتيروسينيز، المحافظة على صحة القلب والعظام والاعصاب والدماغ والكريات الحمراء ويساعد على استخراج الطاقة من الطعام، وينتج مواد مشابهة للهرمونات تساعد على تنظيم ضغط الدم ونبضات القلب وعلى سرعة التئام الجروح- يساعد في تخفيف الآلام- يحمي الخلايا من التأكسد، لذلك يساعد الجسم على مقاومة السرطان والأمراض القلبية وإمراض الشيخوخة- ضروري لتكوين الجلد- مهم لامتصاص الحديد وإذا لم يحصل الجسم على المقدار المطلوب من النحاس فإن إنتاج الهيموكلوبين (خضاب الدم الأحمر) يتناقص وينتج عن ذلك نوع من فقر الدم (سببه نقص النحاس)- نقص النحاس يمكن أن يضعف من قدرة خلايا الدم البيضاء في مقاومة العدوى- النحاس يساعد في تكوين العظام (ومن العلامات المبكرة لنقصه نشوء لين العظام وهشاشة العظام) - النحاس يعمل بتوازن مع الزنك وفيتامين

C لتكوين الـ (elastin العنصر الأصفر المرن الموجود في الأنسجة) - للنحاس دور في تلوين الشعر والجلد- له علاقة بالإحساس والتذوق ـ ويساعد في تكوين أغلفه الميولين المحيطة بالألياف العصبية

يوجد في: اللحوم والأسماك والكبد والمحار والصدفيات والحليب والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه المجففة

س١٣٤. ما وظيفة المنغنيز في الجسم؟ وما الاغذيه المحتوية عليه ؟

ينشط العديد من الإنزيمات مثل الاركنيز والببتيديز وغيرها في الجسم، لذلك يشترك في الكثير من عمليات الاستقلاب، مثل تخليق البروتين و العظام و الكولسترول- لا بد منه في عملية تخثر الدم- يحافظ على سلامة الجهاز العصبي- يقوي جهاز المناعة- يعزز نمو العظام ويحافظ على صحتها

يوجد في: البقوليات والحبوب الكاملة والأرز والشاي والقهوة والنعناع والموز والأناناس والخضروات الورقيه

س١٣٥. ما وظيفة الكبريت في الجسم؟ وما الاغذيه المحتوية عليه ؟

يدخل الكبريت في تركيب بعض الأحماض الامينيه مثل الميثيونين والفيتامينات مثل الثيامين والبيوتين والهرمونات مثل الأنسولين ـ ويحمي الجسم من بعض المواد السامة مثل الفينول

يوجد في: اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والجبن والبقوليات

س١٣٦ . ما وظيفة الكوبلت في الجسم؟ وما الاغذيه المحتوية عليه ؟

يدخل في تركيب الفيتامين B12 ويساهم في تفكيك الكربوهيدرات والبروتينات- ينتج الحوامض الامينية ويخلّق جزيئات الـ DNA- يدعم جهاز المناعة و الجهاز العصبي في عملهما- مسئول عن مراقبة عمل الخلايا والنمو وتطوير كريات الدم الحمراء

يوجد في : جميع الاغذيه المحتوية على فيتامين B12

س١٣٧. ماأكثر الأملاح المعدنية أهميه في الجسم؟

كل الأملاح مهمة في الجسم ولكن الكالسيوم والفسفور يحتلان المرتبة الأولى من بين العناصر الأخرى من حيث احتياج الجسم لهما

س١٣٨. ما وظيفة الماء في الجسم؟

يدخل في تركيب الخلايا وسوائل الجسم والعصارات الهاضمة، ينظم درجه حرارة الجسم ووسط ناقل لمخلفات الايض الغذائي لطرحها خارج الجسم ومادة مزلقه ومانعه لاحتكاك المفاصل والعضلات مع بعضها البعض ويساعد على تبادل الغازات في عمليه التنفس.

س١٣٩. كم يكون الماء من وزن الجسم؟

تكون نسبه الماء في الجسم حوالي ٧٠٪ ، ٧٪من وزن الانسجه الدهنيه و ٢٢ ـ ٤٣٪ من وزن العظام و٨٣٪ من وزن الدم والكلى و٩٩٪ من وزن سائل النخاع.

س١٤٠. كيف يتم هضم الغذاء في المعدة؟

عند دخول الغذاء من خلال الفتحة ألفؤاديه للمعدة يتم إفراز العصارة المعدية من الخلايا الموجودة في الغشاء المخاطي أو الطبقة الداخلية لجدار المعدة، وتحتوي العصارة المعدية على إنزيم الببسين وكميه كبيرة حامض الهيدروكلوريك. يهاجم الإنزيم (إنزيم الببسين) المواد البروتينيه ويحولها إلى جزيئات صغيرة تسمى الببتونات، أما الكاربوهيدرات فان إنزيم الاميليز الموجود في اللعاب يستمر بفعله الهاضم على الكاربوهيدرات في المعدة، واللبيدات لا تهضم في المعدة أوقد يكون الهضم قليل جدا

س١٤١. كيف يتم هضم الغذاء في الامعاءالدقيقه؟

يكون الغذاء الذي يصل ألاثني عشر سائلا تماما يسمى الكايم اوالكيموس ويؤدي و جوده في هذا الجزء من الأمعاء إلى إثارة البنكرياس وغدد الأمعاء الدقيقة، فتقوم بإنتاج افرازاتها وكذلك يسبب انقباض المرارة فتصب محتوياتها في ألاثني عشر وينتج البنكرياس إفرازا قلويا يعادل حموضة الكايم اوالكيموس المعدي وبذلك يوفر الظروف التي تتمكن فيها الإنزيمات أن تقوم بعملها جيدا، وهذة الإنزيمات هي التربسين الذي

يهاجم البروتينات ويحولها إلى ببتونات وجزيئات صغيره تسمى الأحماض الامينيه وإنزيم الاميليز الذي يحول النشا إلى سكر المالتوز، وإنزيم اللايبيز الذي يحول أللبيد إلى أحماض دهنيه وكليسرين. ويحتوي إفراز الغدد في جدرن الأمعاء على ثلاثة إنزيمات هي إنزيم الاربسين الذي يساعد إنزيم التربسين على هضم البروتينات ومختلف إنزيمات السكريات التي تحول السكريات المعقدة إلى سكريات بسيطة مثل الكلوكوز، وإنزيم اللايبيز الذي يكسر الدهون. ويقوم الكبد بإفراز الصفراء التي يتم تخزينها في المرارة لوقت الحاجة.

س١٤٢. ما وظيفة الصفراء بالنسبة للغذاء ؟

وظيفة الصفراء هي مساعدة الإنزيمات في هجومها على جزيئات الطعام الكبيرة ، وتساعد على امتصاص الدهون والأحماض الدهنيه والفيتامينات التي تذوب بالدهون وهي A,E,D,K

س١٤٣. كيف يتم امتصاص الغذاء في الامعاءالدقيقه؟

بتقدم عمليه الهضم يتحول الكيموس تدريجيا إلى جزيئات صغيرة بحيث يسهل امتصاصها، فالبروتينات تتحول إلى أحماض امينيه والكاربوهيدرات إلى كلوكوز واللبيدات إلى أحماض دهنيه وكليسرين، وتمر هذه المواد في الزوائد المخملية (الخملات) للأمعاء الدقيقة بواسطة عمليه الامتصاص. وتسير الأحماض الامينيه والسكر في الدم الموجود في الخملات فيحملها إلى الوريد ألبابي إلى الكبد، أما المواد الدهنيه فتدخل الاتعيه اللمفاوية (اللبنية) وتصل إلى تيار الدم عبر القناة الصدرية، وفي الوقت الذي يصل فيه الكيموس إلى نهاية الأمعاء الصائمة (النصف الأول من الأمعاء الدقيقة) فان كل المواد المفيدة فيه تكون قد تم امتصاصها.

س١٤٤. كيف يتم امتصاص الغذاء في الامعاءالغليضه؟

تكون المادة التي تدخل الأمعاء الغليضه على هيئه سائل، ولكن بحركتها عبر القولون يمتص فيها الكثير من الماء وسرعان ما تصبح المحتويات شبه صلبه وتطرح خارج الجسم عبر المستقيم فالشرج

س١٤٥. ما سبب شعور الإنسان بالجوع والحاجة للغذاء ؟

في الدماغ تعتبر منطقة الهايبوثلمس من المناطق الرئيسية للشهية حيث تستقبل الايعازات الشعور بالجوع من هرمونات موجودة في الجهاز الهضمي و الأنسجة الشحمية ومن هذه الهرمونات اللبتين و الكريلن و كولي سيستوكنين ، وتزداد وتقل شهية الإنسان حسب حالته الصحية فالمريض تقل عنده شهية الطعام والشراب على عكس الإنسان الذي يتمتع بصحة جيدة

س١٤٦. ما لمقصود بمرشد الغذاء الهرمي ؟

وهي طريقة لتوضيح أنواع وكمية الاغذيه التي يجب تناولها يوميا وهي مجموعه الحليب ومنتجاته ومجموعه اللحوم ومجموعه الخضروات ومجموعه الفواكه ومجموعه الخبز لصيانة الجسم من أمراض سوء التغذية وغيرها

س١٤٧. من أي منظمه صدر مرشد الغذاء الهرمي ؟

صدر من قسم الزراعة الاميركيه سنه ١٩٩٢م

س١٤٨. ما هي الاحتياجات اليومية للحوم (اللحوم البيضاء والحمراء والكبد والكلى...) حسب المرشد الغذائي ؟

حصتان للأطفال والمراهقين والبالغين (ولا باس ٣ حصص)

٣حصص للحوامل والمرضعات (تناول الكبد مهم لمحتواه العالي من الحديد)

الحصة الواحدة من اللحم تتراوح من ٦٠ ـ ٩٠ غم

س١٤٩. ما هي الاحتياجات اليومية للحليب ومنتجاته (لبن ، جبن ...) حسب المرشد الغذائي؟

٢ ـ ٣ حصص يوميا للأطفال تحت عمر ٩ سنوات

٣ حصص يوميا للأطفال ٩ـ١٢ سنه

٤ حصص يوميا للمراهقين والمراهقات

٢ حصص يوميا للبالغين

٣ حصص يوميا للحوامل و ٤ حصص للمرضعات

الحصة الواحدة من الحليب تعادل كوبا واحدا من الحليب (٨ أوقيات) أو اللبن الرائب أو الفرز أو ٤ ملاعق مائدة كبيرة من مسحوق الحليب أو أوقية جبن شيدار أو أوقيتان من جبن الكوتج

١ أوقيه = ٣٠ غرام تقريبا

* كوب الحليب هو ٢٤٥غم

س١٥٠. ما هي الاحتياجات اليومية للخبز والأرز حسب المرشد الغذائي ؟

يجب أن يتناول الشخص ٦ـ ١١ حصة يوميا من مجموعة الخبز

الحصة الواحدة من الخبز هو شريحة خبز واحدة ٢٥ غرام

الحصة الواحدة من الأرز المطهي هو ½ أو ما يعادل ١٠٠غرام وكذلك المعكرونه

س١٥١. ما هي الاحتياجات اليومية للفاكهة والخضروات حسب المرشد الغذائي؟

يجب أن يتناول الشخص يوميا ٣ـ ٥ حصص من مجموعة الخضروات

وتعادل الحصة الواحدة كوبا واحدا من الخضروات الورقيه الطازجة أو ½ من الخضروات المطهوة أو ¾ من عصائر الخضروات

أما الفواكه فيجب أن يتناول الشخص ٢ـ ٤ حصص يوميا

وتعادل الحصة الواحدة من الفواكه حبه واحدة متوسطة من البرتقال أو التفاح أو الموز ، أو ½ كوب من الفواكه المطهية أو المعلبة

س١٥٢. ماهي الوجبة النموذجية للفطور ؟

كبد مشوي ـ حليب ـ بيض ـ خبز اسمر ـ ملعقة عسل ـ زيتون وإذا احتوت وجبة الفطور على البيض والحليب والخبز الأسمر فقط فتعتبر وجبه كاملة ومتزنة لمحتوى هذه

الاغذيه من البروتينات والكاربوهيدرات والدهنيات والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية (المواد الضرورية للحياة)

س١٥٣. ما فوائد البيض في الجسم ؟

إن ١٠٠غم من البيض يعطي ١٦٢سعره حرارية، ١٢,٨ بروتين، ١١,٥ دهن، ١١٥٠وحدة دوليه من فيتامين A ، ٠,١٠ملغم من فيتامين الثيامين B1 ، و٠,٢٩ملغم من فيتامين الرايبوفلافين B2 ، وكميه لا باس بها من فيتامين D، ٥٤ملغم من الكالسيوم ، ٢١٠ملغم من الفسفور ، ٢,٧ملغم حديد. ١٠٠ملغم بوتاسيوم، ٨١ملغم صوديوم. ففوائد البيض هي فيما يحتويه من البروتين والدهن والفيتامين والمعادن

س١٥٤. ايهما أفضل تناول البيض السلق أم المقلي ؟ ولماذا ؟

تناول البيض السلق أفضل من تناول البيض المقلي ، لان البيض السلق أسرع هضما من المقلي

س١٥٥. ما المرضى الواجب منعهم من أكل البيض ؟

١. المصابون بإمراض في الكبد كاليرقان
٢. المصابون بمرض تصلب الشرايين والكوليسترول
٣. المصابون بإمراض جلديه كالاكزيما والحكة
٤. المصابون بالربو والحساسية
٥. المصابون بأمراض في الكلى وحصى المرارة

س١٥٦. ما فوائد الحليب في الجسم ؟

إن ١٠٠غم من حليب الأبقار يحتوي على ٦٨سعره حرارية، ٣,٥بروتين ، ٣,٩دهن، ٤,٩كاربوهيدريت ، ١٦٠وحدة عالميه من فيتامين A ، ٠,٢٥ملغم من فيتامين D ، ١١٨ملغم كالسيوم ، ٩٣ملغم فسفور ، ١٤٠ملغم بوتاسيوم ، ٠,١ملغم حديد، ٥٠ملغ صوديوم

يغذي العظام والأسنان لمحتواه العالي من الكالسيوم، وينشط الدماغ لمحتواه العالي من الفسفور، الحليب فاتح للشهية، مقوي للبصر لمحتواه العالي من فيتامين الريتنول A ،يستعمل الحليب في معالجه التسمم الغذائي أو الكيميائي ، ضروري للمصابين بالامرض النفسية

س١٥٧.ما لفرق بين حليب الأم وحليب البقرة ؟

مكونات الحليب	حليب الأم (١٠٠غم)	حليب البقرة (١٠٠غم)
الماء	٪٨٨,٥٠	٪٨٧,٣٢
الدهن	٪٣,٣٠	٪٣,٧٥
سكر اللاكتوز	٪٦,٨٠	٪٤,٧٥
البروتين	٪١,٣٠	٪٣,٤٠
الرماد	٪٠,٢٠	٪٠,٧٥

س١٥٨.ينصح الأطباء مرضى المستشفيات بتناول الحليب ؟

لان الحليب غذاء سهل الهضم وخالي من الألياف، ويحتوي على جميع الأحماض الامينيه الاساسيه اللازمة لصيانة انسجه الجسم

س١٥٩ .ينصح المراة المرضع بعدم تناول الثوم والبصل ؟

لان الثوم والبصل يغيران من طعم الحليب وبالتالي يمتنع الطفل الرضيع عن تناوله

س١٦٠ .ما سبب رائحة الثوم والبصل الكريهة ؟

بسب وجود حامض أميني (اليين) بالإضافة إلى وجود إنزيم الالينيز ونتيجة لتأثير هذا الإنزيم على الحامض الاميني المذكور تنتج المركبات الكيميائية ألتاليه: اليسين وحامض البيروفيك وغاز الامونيا وتتبخر مادة الاليسين في الهواء وتتفكك مكونه الرائحة المميزة للبصل، وإذا كانت مادة الاليسين من نوع بروبيل تنتج عن تطايرها مادة بروبيل وايسلفيد التي تميز رائحة البصل، أما إذا كانت مادة الاليسين من نوع ميثيل

ينتج عن تطايرها مادة ميثيل وايسلفيد وإذا كانت المادة من نوع أليل تتطاير لتكون مادة أليل وايسلفيد المميزة لرائحة الثوم

س١٦١ . ينصح المراة المرضع بعدم تناول الكحول ؟

لان الكحول ينتقل إلى الحليب ومن ثم إلى الطفل مما يسبب أضرارا كبيرة تصل إلى حد تليف كبد الطفل

س١٦٢ . ينصح المراة الحامل بعدم تناول حبوب منع الحمل ؟

لان حبوب منع الحمل تحتوي على استروجينات التي قد تسبب سرطان الكبد والأنسجة الليمفاوية بالإضافة إلى أنها تقلل من قدرة الرضيع على امتصاص الحليب مما قد يسبب الجفاف

س١٦٣ . ما المرضى الواجب منعهم من شرب الحليب ؟

١. المصابون بإمراض في القلب
٢. المصابون بحصى الكلى والمرارة والرمل
٣. المصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم

س١٦٤.الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض ؟

لان الخبز الأسمر يحتوي على النخالة الغنية بالألياف المهمة لحماية الجسم من أمراض سرطان القولون والبواسير وعلاج الإمساك ودوالي الساقين وغيرها بالاضافه إلى احتواء النخالة على الفيتامينات والأملاح المعدنية وهذه الاهميه تنعدم في الخبز الأبيض

س١٦٥. ما نسبه السعرات والبروتينات والكاربوهيدرات والفيتامينات والألياف والدهون والأملاح المعدنية في ١٠٠غم من الطحين الأسمر ؟

السعرات الحرارية ٣٦٥

البروتينات ١٢

الكاربوهيدرات ٧٤

الفيتامينات: ٠,٢٦ملغم فيتامين **B1** ، ٠,٠٧ملغم فيتامين **B2** ، ٢,٠ملغم نياسين

الألياف ٠,٥

الدهون ١,٣

الأملاح المعدنية ٢٤ ملغم كالسيوم ، ١٩١ملغم فسفور ، ١,٣حديد، ١ملغم صوديوم، ١٢٠ملغم بوتاسيوم

س١٦٦. تناول الكبد المشوي أفضل أم المقلي ؟

تناول الكبد مشويا أفضل من تناوله مقليا، ويجب أن لا يشوى الكبد على الفحم حتى لا تتكون مركبات البنزبيرين المسببة للسرطان والتي تنشا من احتراق المواد العضوية

س١٦٧. ما فوائد الزيتون في الجسم ؟

إن تناول الزيتون أو القلي بزيته يقلل من الاصابه بإمراض القلب التاجية ويخفض من كوليسترول الدم مما يقي من مرض تصلب الشرايين، محتوى الزيتون العالي من فيتامين A يجعله مقويا للبصر، يخفض من ضغط الدم، مهم للأمراض الجلدية

س١٦٨. ماهي الوجبة النموذجية للغداء ؟

الأرز- مرق الخضروات أو والبقوليات مع اللحم - طبق من اللحوم البيضاء (الدجاج أو السمك) - فاكهة متنوعة - سلطه - لبن رائب - تمر

س١٦٩. ايهما أكثر فائدة تناول الأرز البني أم الأرز الأبيض ؟ ولماذا ؟

الأرز البني أفضل من الأبيض، ذلك لان الأرز البني يحتوي على القشرة الكاملة او تم أزاله جزء قليل منها، أما الأرز الأبيض فهو الذي تم تبيضه لأزاله القشرة والنخالة والذي يؤدي إلى فقدان كبير للعناصر الغذائية المهمة من فيتامينات وأملاح معدنية وقلويدات

س١٧٠. ماهي الطريق المثلى لطبخ الرز ؟

يجب عدم غسل الرز قبل الطهو وذلك لان خليط مواد التقوية الذي يغلف السطح الخارجي للحبة يؤدي إلى فقدها مع ماء الغسيل ، وكما يجب إن تكون كميه الماء المضافة

له أثناء الطهي أكثر من تلك التي تمتصها حبه الأرز وذلك لان كميه كبيرة من العناصر الغذائية الذائبة في الماء وخاصة مجموعه فيتامين B تفقد مع الماء الزائد.

س١٧١.هل طريقه سلق الرز أثناء طبخه وأزاله كميه كبيرة من الماء طريقه مفيدة ؟

كلا، طريقه غير مفيدة لان ماء الرز يحتوي على أملاح معدنية وفيتامينات و نشويات ذات فائدة مهمة للجسم

س١٧٢.ايهما أكثر فائدة تناول مرق الخضروات أم والبقوليات ؟ ولماذا ؟

مرق والبقوليات أفضل لمحتواها العالي من البروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات، أما الخضروات فغنية بالفيتامينات التي تتلف جزء كبير منها أثناء الطبخ وخاصة فيتامين C الذي يتأثر بالحرارة

س١٧٣ . يجب عدم طهي الطعام لفترة طويلة ؟

لان الطهي الشديد يسبب فقد الكثير من الفيتامينات ونقص في بعض الأحماض الامينيه مثل التربتوفان والميثيونين

س١٧٤.ما هو متوسط الفقد للخضر من الفيتامينات أثناء إعدادها للأكل أو الطبخ ؟

فيتامين C يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ١٠ -٨٠ ٪

فيتامين A يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٢ -٣٥ ٪

فيتامين E يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٠ - ٥٠٪

فيتامين D يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٠ - ١٥٪

فيتامين B_1 يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٠ -٦٠ ٪

فيتامين B_2 يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٠ - ٥٠٪

فيتامين النياسين يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٠ -٧٠٪

فيتامين البيوتين يفقد منه أثناء الطبخ حوالي ٠ -٧٠٪

س١٧٥. لماذا يوصى بعدم الإكثار من الباقلاء (الفول) ؟

لان الإفراط في تناول الباقلاء يؤدي إلى تحليل كرات الدم الحمراء وبالتالي يؤدي إلى ما يسمى الفافزم Fauvism وهو تسمم يؤدي إلى الوفاة بسبب احتواء الفول على مشتقات البريميدين التي تكسر الكريات الحمراء مسببة فقر الدم الحاد

س١٧٦. ايهما أفضل اللحوم الحمراء أم اللحوم البيضاء ؟

اللحوم البيضاء أفضل لأنها لحوم سهلة الهضم لقصر أليافها مقارنه باللحوم الحمراء

س١٧٧. ما فوائد اللحوم بصورة عامه ؟

مصدر جيد للبروتينات الضرورية لبناء انسجه الجسم المختلفة وصنع الهرمونات والإنزيمات وإنتاج خلايا الدم وغيرها، يقاوم الإمراض والالتهابات وينقل الأوكسجين من الرئتين إلى الجسم ، اللحم مصدر جيد للفيتامينات والمعادن

س١٧٨. ينصح أخصائي التغذية المراة الحامل بعدم الإكثار من تناول اللحوم الحمراء والدهون ؟

لان اللحوم والدهون صعبة الهضم وتبقى في المعدة فترة طويلة

س١٧٩ . ما المرضى الواجب منعهم من أكل اللحوم ؟

١. المصابون بداء الملوك (داء النقرس)
٢. المصابون بإمراض في الكلى والمفاصل والروماتيزم
٣. المصابون بتصلب الشرايين والكوليسترول
٤. المصابون بإمراض في الكبد
٥. يمنع اللحم الأحمر لمن يعاني من مرض الصدفية المزمن

س١٨٠. ما فوائد الفاكهة المتنوعه في الجسم ؟

غنية بالفيتامينات والمعادن فمثلا الموز غني بفتامين C (المضاد لداء الإسقربوط، ومضاد للسرطان، لعلاج فقر الدم والتئام الجروح وغيرها) ، وغني بفيتامين A (يساعد على

الرؤية في الضوء الخافت) ، وغني بمجموعه فيتامين B مثل B_1 (الذي يقي من مرض البربري) وB_2 (الذي يحافظ على الرؤية ومفيد للتنفس) وB_6 (مهم لعلاج المصابين بالسل) وD (الذي يقي من الكساح) والبيوتين الذي يساهم في بناء وتهدم الكليكوجين في الجسم ، والكالسيوم والفسفور (اللذان يدخلان في بناء العظام والأسنان والمغنسيوم (الذي ينشط القلب وينقل المنبهات العصبية) الخ ... وهكذا بالنسبة للفواكه الأخرى. والفاكهة غنية كذلك بالسكريات والألياف

س١٨١.رتب الفاكهة التالية من حيث محتواها من فيتامين C من الأكثر إلى الأقل (العنب .الموز .التفاح .المشمش .البرتقال .الفراولة .الليمون . المانكو)

١. العناب
٢. الفراولة
٣. البرتقال
٤. الليمون
٥. المانكو
٦. الموز والمشمش (نفس النسبة)
٧. التفاح

س١٨٢.رتب الفاكهة التالية من حيث محتواها من فيتامين A من الأكثر إلى الأقل (العنب .الموز .التفاح .المشمش .البرتقال .الفراولة .المانكو .الخوخ .الجزر .الكمثرى)

١. الجزر ويحتوي ١٠٠غم من الجزر على ١١٠٠٠ريتنول وحدة دوليه
٢. المانكو
٣. المشمش
٤. الخوخ
٥. البرتقال

٦. الموز

٧. العنب

٨. التفاح

٩. الفراولة

١٠.الكمثرى

س١٨٣.إلى ماذا تعزى الصبغات الموجودة في الفواكه المتنوعة ؟ وهل لها من فائدة في الجسم ؟

تعزى إلى وجود الكلوروفيلات والكاروتينات والفلافونينات، وتعمل هذه الصبغات كمضادات أكسدة الخلايا السرطانية في الجسم

س١٨٤.ماهي المركبات المسببة لنكهة الفواكه التالية: المانكو، البرتقال، الخوخ، التفاح ؟

المانكو ← سبب النكهة المميزة هو وجود مركبات التربينات وزيوت راتنجيه

البرتقال ← بسبب وجود مركبات الليمونيين والاسترال وسترونيلال

الخوخ ← بسبب وجود أسترات الفورميك والاسيتيك

التفاح ← بسبب وجود أسترات الفورميك والاسيتيك

س١٨٥.ظهور اللون البني عند تقشير التفاح وبعض الفواكه ؟

بسبب وجود إنزيم البولي فينول اكسيديز، فعند قطع ثمار الفاكهة تتعرض الانسجه الداخلية إلى أوكسجين الهواء فتتأكسد مادة الكاتيول الموجودة في الانسجه بفعل الإنزيم البولي فينول اكسيديز وتتحول إلى اورثوكوينون ثم تتحول المادة الأخيرة إلى هيدروكسي هيدروكوينون وباتحاد وتفاعل المادتين يتولد الكاتيكول مرة ثانيه بالاضافه إلى تكوين مركب الهيدروكسي كوينون الذي تتجمع جزيئاته لتكوين الصبغة البنية اللون وهي الميلانين

س١٨٦.وجود طعم مر في بعض الفواكه ؟

بسبب وجود مركبات التانينات التي تعطي الطعم المر

س١٨٧ ما فوائد الخضروات المتنوعة (طبق السلطة) في الجسم ؟

الخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف مثل الطماطم والفلفل الأخضر و الأحمر والخيار والبصل والخس وباقي الخضروات الورقيه

س١٨٨. يجب عدم ترك الخضروات معرضه للهواء لفترة طويلة بعد تقطيعها ؟

لان اغلب الخضروات غنية بفيتامين C والذي يتأكسد (يتلف) بأوكسجين الهواء وبالتالي لايمكن الاستفادة منه

س١٨٩. ما فائدة اللبن الرائب ؟

اللبن الرائب من الألبان المتخمرة بفعل بكتريا الاسيدوفلس العلاجية، وهو ذو قيمه غذائية مرتفعه وخواص علاجيه من الإمساك أو اضطرابات الأمعاء الغليظه، ومدر للبول ومزيل للرمل ومفتت للحصى، ومكافح للشيخوخة، ومبيض للأسنان، ويقوي اللثة، ومضاد للسموم

س١٩٠. ما فائدة التمر؟

علاجا لفقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على نسبه عالية من الحديد، يقوي الأعصاب السمعية، وينشط الكبد ويعالج اليرقان، مقوي للعظام والأسنان لاحتوائه على نسبه عالية من الكالسيوم والفسفور، ويقوي البصر، ويعالج الإمساك لاحتوائه على نسبه عالية من الألياف، ويعادل حموضة المعدة لأنه غني بالأملاح القلوية كالكالسيوم والبوتاسيوم، لعلاج تكسر الأظافر وتشقق الشفاة، في علاج بعض الأمراض الجلدية كجفاف الجلد، في علاج المثانة والمعدة والأمعاء، ويعمل كمضاد للسموم في الجسم

س١٩١. ما المرضى الواجب منعهم من أكل التمر ؟

١. المصابون بالسمنة
٢. المصابون بداء السكري
٣. المصابون بالتوتر العصبي والنفسي
٤. عند ارتفاع درجه حرارة الجو تجنب تناول التمور بأنواعها

س١٩٢-ماهي الوجبة النموذجية للعشاء ؟

كباب ـ همبرغراو لحم مفروم بالبيض (بديل الكباب أحيانا) ـ جبن ـ خبز الحنطة الأسمر ـ فاكهة متنوعة ـ خضروات

س١٩٣.ما فائدة الجبن ؟

سهل الهضم والامتصاص حيث يمتص الحوامض الزائدة في المعدة، ويقوي الشعر ويساعد على نموه، ويقوي الأعصاب، مضادا لالتهاب العين والمثانة، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، وغني بالكالسيوم والفسفور اللازمين لبناء العظام و الأسنان ويعالج الالتهابات داخل الأمعاء.

س١٩٤ .ما المرضى الواجب منعهم من أكل الجبن ؟

يمنع أكل الجبن للمصابين بمرض في الكبد و القلب وضغط الدم والكلى والحصى والرمل

س١٩٥. ظهور داء السكري في الجسم ؟

بسبب اضطراب بعمليه الايض الغذائي (التمثيل الغذائي) بحيث يمنع من استهلاك الانسجه لسكر الكلوكوز الموجود بالدم استهلاكا كافيا وذلك بسبب نقص هرمون الأنسولين اوضعف فاعليته والذي تنتجه غدة البنكرياس

س١٩٦. ما كميه ما يحتاجه مريض السكري من البروتينات في اليوم حسب توصيات جمعيه السكري الاميركيه (ADA) ؟

يحتاج مريض السكري حوالي ١٢ ـ ٢٤٪ من إجمالي الطاقة اليومية المستهلكة

س١٩٧. ما كميه ما يحتاجه مريض السكري من الكاربوهيدرات في اليوم حسب توصيات جمعيه السكري الاميركيه (ADA) ؟

يحتاج مريض السكري إلى حوالي ٤٠ ـ ٥٥٪ من إجمالي السعرات المتناولة يوميا بحيث تكون نسبه السكريات الاحاديه والثنائية من ٥ ـ ١٥٪ ، و٣٠ ـ ٤٥٪ في صوره كاربوهيدرات معقدة مثل النشا

س١٩٨. يفضل لمريض السكري تناول السكريات المعقدة بدلا من السكريات البسيطة ؟

لان السكريات المعقدة تحتاج وقتا طويلا لكي تمتص وتتايض داخل الجسم وهذا لا يشكل خطورة على مرضى السكري

س١٩٩.ما كميه ما يحتاجه مريض السكري من الدهون في اليوم حسب توصيات جمعيه السكري الاميركيه (ADA) ؟

يحتاج مريض السكري إلى ٢٥- ٣٥٪ من إجمالي السعرات المتناولة يوميا والاعتماد على الدهون الغير مشبعه (الزيوت النباتية)

س٢٠٠.ما كميه ما يحتاجه مريض السكري من الألياف في اليوم ؟

يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على أكثر من ٤٠ - ٤٥غرام ألياف يوميا لان الألياف تقلل من امتصاص الكلوكوز في الأمعاء

س٢٠١.ما وجبه فطور مريض السكري ؟

٢كوب حليب فرز (خالي من الدهن) والسكر الأبيض - ١- ٢ قرص من خبز الحنطة الأسمر - عدم تناول الكبد المشوي والمطبوخ لان الكبد يعتبر مخزن للكلايكوجين (النشا الحيواني) والاستعاضة عنه باللحم الخالص المشوي - بيضه مسلوقة - عدم تناول العسل

س٢٠٢.ما وجبه غداء مريض السكري ؟

عدم تناول الأرز لمحتواه العالي من النشويات - الاعتماد على اللحوم البيضاء (السمك والدجاج) - عدم الإفراط في تناول الفواكه ولا باس بتناول فاكهة التفاح لأنه يقاوم ارتفاع السكر بسبب احتواءه على نسبه عالية من ألياف البكتين في قشوره - الاعتماد على طبق (السلطة)الذي يحتوي على الخضروات كالطماطم التي تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم والبصل (خافض للسكر) والخضروات الورقيه - يفضل طبق مرق الخضروات الورقيه على البقوليات في غداء مريض السكري لاحتواء البقوليات على نسبه عالية من النشويات التي تضر بمرضى السكري - لا باس بتناول اللبن الرائب المصنوع من الحليب الفرز

* يمكن لمريض السكري تناول الأرز الغير مقشور (الأرز البني) ولكن بحصص اقل من حصص الإنسان السليم (أي اقل من ٥حصص)

س٢٠٣.ما وجبه عشاء مريض السكري ؟

تناول اللحم المشوي أو الدجاج ـ (١ـ ٢) قرص خبز اسمر ـ فاكهة التفاح ـ طبق السلطة المتنوع ـ لا باس بتناول الجبن المصنوع من الحليب الفرز ـ (وغيرها من الاغذيه المتنوعة الغنية بالألياف والبروتين)

س٢٠٤.ارتفاع الكوليسترول في الدم ؟

نتيجة الإفراط في تناول الدهون الغنية بالكوليسترول وخاصة الدهون المشبعة مما ينتج عنه مرض تصلب الشرايين حيث يترسب الكوليسترول مع بعض الدهون على جدار الشريان التاجي المغذي لعضلات القلب

س٢٠٥.ماذا أوصت جمعيه القلب الاميركيه تجاه استهلاك الكوليسترول في الغذاء ؟

أوصت الجمعية بخفض محتوى الكوليسترول الغذاء عن ٣٠٠ملغم يوميا. وخفض استهلاك الدهون إلى ٣٠ـ ٣٥٪ من طاقه الغذاء الكلية منها على الأقل ١٠٪ على شكل أحماض دهنيه غير مشبعه (زيوت)

س٢٠٦.يجب على مرضى الكوليسترول الإكثار من تناول الألياف الغذائية ؟

لان الألياف تقاوم ارتفاع مستوى الكوليسترول حيث تكون رابطه كيميائيه مع أحماض العصارة المرارية مما يقلل من امتصاص الكوليسترول.

س٢٠٧. عدد بعض الاغذيه الغنية بالكوليسترول مع بيان نسبه الكوليسترول فيها ؟

الغذاء	نسبه الكوليسترول لكل ١٠٠غم من الغذاء
مخ العجول	٣١٠٠
لحوم العجول	٦٥ ـ ١٠٠
لحوم الماشية	١٠٠ ـ ١٣٠

لحوم الدجاج	٩٠ ـ ١٠٨
لحوم البط	٧٥
قلب بقري	١٤٠
كبد بقري	٢٥٠
كلى العجول	٥٠٠
كلى أغنام	١٢٠٠
رئة	٢٠٠
دهن	١٠٠
زبد	٢٨٠
اسماك دهنيه	٧٠ ـ ٨٠
صفار البيض	١٤٠٠

س٣٠٨. عدد بعض الاغذيه الخالية من الكوليسترول مع بيان نسبة الكوليسترول ؟

الغذاء	نسبه الكوليسترول لكل ١٠٠غم من الغذاء
الفاكهة	صفر
اللبن الفرز	صفر
بياض البيض	صفر
الماركرين	صفر
زيت الزيتون	صفر
زيت الذرة	صفر
زيت فول الصويا	صفر
زيت النخيل	صفر
زيت الفول السوداني	صفر
العسل	صفر

س٢٠٩.ما وجبه فطور مريض الكوليسترول ؟

كوب حليب فرز خالي من الدهن ـ تناول اللحوم الصافية مثل لحم الخاصرة والرقبة والشرائح الصافية شيا ـ عدم تناول القلب والكبد والكلاوي لمحتواهما العالي من الكوليسترول ـ ١ ـ ٢ قرص من الطحين الأسمر ـ عدم تناول البيض يوميا (٢ بيضات أسبوعيا للشخص البالغ) ولا باس بتناول البياض فقط ـ ملعقة عسل ـ زيتون

- على مريض الكوليسترول تجنب تناول الكيك والبسكويت والمخبوزات المضاف إليها البيض

س٢١٠.ما وجبه غداء مريض الكوليسترول ؟

طبق الأرز ـ طبق مرق البقوليات والخضروات لمحتواهما العالي بالألياف ـ طبق السمك اوالدجاج المشوي (تناول منه قليلا) ويجب عدم تناول القشريات عدا الروبيان ـ طبق الفاكهة المتنوعة ـ طبق السلطة ـ اللبن الرائب المصنوع من الحليب الفرز ـ تمر

س٢١١.ما وجبه عشاء مريض الكوليسترول ؟

تناول اللحوم الصافية مثل الرقبة والخاصرة والضلوع شيا على النار لا على الفحم ـ خبز الحنطة الأسمر ـ تناول الجبن المصنوع من حليب الفرز ـ شوربه الخضروات ـ فاكهة متنوعة

س٢١٢.ما سبب ارتفاع ضغط الدم في الجسم ؟

يظهر نتيجة وجود تسمم في الغدة الدرقية أو مرض في الكلى اوبسبب ارتفاع نسبة الدهن أو بسبب الإرهاق العصبي اوبسبب تصلب الشرايين، اويظهر بدون وجود خلل في الجسم ويسمى بارتفاع ضغط الدم الأساسي، القيم الطبيعية لضغط الدم في الشخص البالغ هي:

- الانقباضي : ١٢٠ ملليمتر زئبق
- الانبساطي : ٨٠ ملليمتر زئبق و(يكتب ١٢٠\٨٠ مم زئبق)

س٣١٣. عدد بعض الاغذيه المحتوية على ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) مع بيان نسبه الملح فيها ؟

الغذاء	نسبه ملح الطعام لكل ١٠٠غم من الغذاء
اللحم	٠,١٣٠غم
مخ العجول	٠,٢٥٠غم
سمك البحر	٠,٢٦٠غم
سمك النهر	٠,٠٩٥غم
بيض الدجاج	٠,٠٩٨غم
صفار البيض	٠,٠٠٨غم
حليب البقر	٠,١٦٠غم
البطاطس	٠,٠٥٠غم
السبانخ	٠,٢٢٥غم
الخيار	٠,٠٦٠غم
الطماطم	٠,١١٠غم
الكرفس	٠,٢٥٠غم

س٣١٤. ما وجبه فطور المصاب بارتفاع ضغط الدم ؟

كوب حليب منزوع الدهن (الدهن يسبب ارتفاع الضغط) ـ عدم تناول الكلى والمخ واللحوم المعلبة والمملحة والمدخنه والسجق والاعتماد على اللحوم الصافية بدون ملح ـ ١ ـ٢ قرص خبز الحنطة الأسمر الخالي من ملح الصوديوم ـ التقليل من تناول البيض لان ١٠٠غم بيض يحتوي على ٨١ملغم صوديوم

س٣١٥. ما وجبه غداء المصاب بارتفاع ضغط الدم ؟

الارزالخالي من الملح ـ مرق البقوليات لمحتواهما العالي من الكالسيوم والبوتاسيوم اللذان يعتبران كبديل عن الصوديوم فضلا عن انخفاض الصوديوم فيهما ـ طبق الدجاج أو السمك

عدا السمك البحري ـ اللبن الرائب الفرز ـ طبق الفواكه ـ طبق الخضروات عدا الجزر والكرفس ـ تمور

س٣١٦. ما وجبة عشاء المصاب بارتفاع ضغط الدم؟

اللحم المشوي أو الدجاج ـ ١ـ ٢ خبز الحنطة الأسمر ـ الجبن الغير مملح ـ طبق الفاكهة ـ طبق السلطة عدا الكرفس والجزر أو شوربة الخضروات (يفقد جزءا كبيرا من الصوديوم خلال مراحل الإعداد والتصنيع والطهي)

س٣١٧. ما الاغذيه الواجب الابتعاد عنها بالنسبة للمصاب بارتفاع ضغط الدم؟

* يجب تجنب الاغذيه الحاوية على: نترات الصوديوم المضافة للحوم المعلبة كمادة حافظه وملونه، الجينات الصوديوم كمادة مغلضه للايس كريم والقشدة، كاربونات الصوديوم كمادة معادله للحموضة والقاعدية المضافة للزبدة والقشدة والايس كريم، بيكاربونات الصوديوم كمادة رافعه ومعدله للحموضة المضافة للمعجنات وخميرة الخبز، كلوتامات أحادي الصوديوم كمادة محسنه للنكهة المضافة للحوم والحلويات، هيدروكسيد الصوديوم كمادة مبيضه للون المضافة للبازلاء المعلبة والحلويات، وبكتينات الصوديوم كمادة مثخنه المضافة للجلي والعصائر والمربى والايس كريم.

س٣١٨. ظهور مرض فقر الدم (الأنيميا) في الجسم؟

بسبب انخفاض الحديد والذي ينتج عنه انخفاض في هيموغلوبين الدم وبالتالي يحدث تحطيم جزء من كريات الدم الحمراء أثناء دورانها في الجسم وكذلك بسبب وجود الملاريا الذي يسببه احد الطفيليات الذي يغزو كريات الدم الحمراء ويحطمها اوبسبب الإفراط في تناول الفول، أوقد تحدث الأنيميا عندما يكون نخاع العظم عاجزا عن صنع كريات دموية جديدة تحل محل الكريات القديمة، أوقد تحدث الأنيميا نتيجة فقدان للدم أثناء النزيف فينتج عنه نقص في كميه الهيموغلوبين وفي عدد كريات الدم الحمراء. والسبب الأول أكثر حدوثا

س٢١٩. ماهي العوامل التي تحسن من امتصاص الحديد في جدار الأمعاء ؟

فيتامين C ، الأحماض العضوية ، السكريات ، نسبة الكالسيوم إلى الفسفور ، عامل MFP في اللحوم الحمراء والبيضاء

س٢٢٠. ماهي العوامل التي تثبط من امتصاص الحديد في جدار الأمعاء؟

القهوة والشاي، المكسرات، فول الصويا وبروتين الصويا، حامض الاوكساليك و ألفيتيك (في البقوليات والنجيليات)، الألياف الغذائية

س٢٢١. ما وجبه فطور مريض فقر الدم ؟

كوب حليب كامل الدسم ـ كبد خروف مشوي يمد الجسم بحوالي ٩,٦ملغم حديد عند تناول ٦٠ ـ ٩٠غم منه ـ بيضه مسلوقة (١٠٠غم بيض يعطي ٢,٧ملغم حديد) ـ خبز الحنطة الأبيض المدعم ـ ملعقة عسل

- يجب عدم تناول الشاي لوجود التانين الذي يمنع امتصاص الحديد من الأمعاء
- يجب عدم تناول الخبز الأسمر لغناءوه بالألياف التي تمنع امتصاص الحديد من الأمعاء

س٢٢٢. ما وجبه غداء مريض فقر الدم ؟

طبق الأرز المدعم بالحديد ـ طبق مرق الخضروات الداكنة لمحتواها العالي من الحديد والبقوليات كالفاصوليا والبازلاء ـ طبق السمك المشوي والدجاج ـ اللبن الرائب ـ طبق الفاكهة المتنوعة، طبق السلطة المتنوع ـ تمور (غنية بالحديد)

س٢٢٣. ما وجبه عشاء مريض فقر الدم ؟

لحم مفروم بالبيض ـ خبز ابيض مدعم ـ شوربه الخضروات الداكنة ـ طبق الفواكه وخاصة الفراولة والحمضيات ـ جبن تشدر

- الرجل البالغ سيحصل على أكثر من ١٠ملغم حديد (وهذا ما يحتاجه في اليوم)
- المراه البالغة والحامل ستحصل على أكثر من ١٥ملغم من خلال تناول الوجبات المذكورة في اليوم (وهذا ما تحتاجه المراه البالغة والحامل)

س٢٢٤. ظهور مرض داء الملوك (داء النقرس) في الجسم ؟

بسبب زيادة تركيز حامض اليوريك في الدم عن ٧ملغم / ١٠٠مل وينتج بسبب اضطراب ميتابولزم البيورين الضروري للخلايا، بحيث لا يخرج هذا الحامض مع البول بل يتركز في الدم مكونا بلورات تترسب في المفاصل والكلى، إن الزيادة في تركيز هذا الحامض تأتي من الإفراط في تناول اللحوم والبقوليات والتوابل والملح والمشروم (عيش الغراب) والسبانخ والقرنابيط وغيرها من الاغذيه الغنية بحامض اليوريك.

س٣٣٥. عدد بعض الاغذيه الغنية بحامض اليوريك مع بيان نسبه الحامض فيها ؟

الغذاء	نسبة حامض اليوريك في ١٠٠غم من الغذاء
لحم البقر	١١٠ـ ١٥٤ملغم
كبد البقر	٢٣٠ملغم
لحم صدر الدجاج	١٧٥ملغم
خميرة الخبز	٣٩٣ملغم
فاصوليا جافه	١٢٨ملغم
العدس	١٩٨ملغم
لحم الإوز	١١٤ملغم
خبز ابيض	٧٣ملغم
قرنابيط	٥١ملغم

س٣٣٦.ما دور الغذاء في ظهور مرض السمنة ؟

إن الإفراط في تناول الأغذية الغنية بالطاقة كالدهون تسبب زيادة وزن الجسم بنسبة ١٠٪ او٢٠٪ عن الوزن الطبيعي وهذه الزيادة هي السمنة (زيادة الحجم) وتؤدي السمنة إلى ظهور أمراض خطيرة منها داء السكري وداء النقرس وارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين والذبحة الصدرية والسكتة القلبية....

س٢٢٧. ما عدد الحصص التي يجب أن يتناولها الشخص البدين من اللحوم والحليب والخبز و الحليب والدهون والفاكهة والخضروات ؟

٥حصص من اللحوم الصافية ويفضل تناول لحوم الدجاج والسمك والابتعاد عن لحوم الأبقار والضان لمحتواها العالي من الدهون

٢كوب حليب فرز خالي من الدهن

٦حصص نشويات وخبز

٥حصص فاكهة وخضروات (٣خضروات ـ ٢فواكه)

٥حصص دهن (٤ملاعق شاي من الزيت لطهو الطعام وملعقة شاي مايونيز)

س٢٢٨. ما دور الغذاء في ظهور مرض السرطان ؟

الغذاء مسئول عن ٣٠ـ ٤٠٪ من السرطان عند الرجال و٦٠٪ عند النساء

س٢٢٩. ماهي الاغذيه التي قد تنشط ظهور مرض السرطان في الجسم ؟

الاغذيه الغنية بالدهون المشبعة الصلبه التي تسبب مرض سرطان الرحم عند المرأة وسرطان الثدي والمثانة والبروستاتا والاغذيه المحفوظة بالملح والدخان تسبب سرطان المعدة والمستقيم، والإفراط في تناول اللحوم الحمراء والإفراط في تناول الكحول يسبب سرطان الكبد والبلعوم والمعدة والأمعاء

س٢٣٠. ماهي الاغذيه التي قد تحد من ظهور مرض السرطان في الجسم ؟

الاغذيه الغنية بعنصر السلينيوم وهي: الأرز، دبس السكر، سمك التونة، المكسرات، المحارات البحرية، الأسماك، كبد الحيوان، الشعير، قلب الحيوان، القمح، صدر الدجاج، البيض، لحم البقر، الجبن، الجوز، لحم الخروف، الفطر، الكلى. حيث يعمل السلينيوم على أكسدة الجذور الحرة (الشوارد) التي تؤكسد أنسجة الخلايا. والاغذيه الغنية بفيتامين A وفيتامين C وفيتامين E وعنصر الكالسيوم مصدر جيد للحد من نشاط مرض السرطان

س٢٣١. يجب عدم استخدام الزيت في الطبخ عدة مرات دون تجديدة ؟

لان الزيت المستعمل عدة مرات يكون البيروكسيدات أو الجذور الحرة (الشوارد)

المسببة للسرطان، وكذلك يكون الزيت قد تلف بالحرارة والضوء والأوكسجين مما قد يضر بالمعدة والكبد والصفراء

س ٢٣٢. يجب عدم تناول الشاي أو القهوة بعد الطعام مباشرة ؟

لأنه يساهم في أحداث نقص امتصاص الحديد في الأمعاء بسبب وجود التانين (في القهوة والشاي)

س٢٣٣. ما هو الوقت الذي يجب تناول الشاي به بعد تناول الطعام ؟

يجب تناول الشاي بعد ساعة من تناول الطعام

س٢٣٤. يجب تجنب شرب الشاي الساخن جدا (المغلي) ؟

لأنه يضر بالغشاء المخاطي للبلعوم والمريء مما قد يسبب حدوث السرطان

س٢٣٥. يجب عدم سلق البيض على درجة حرارية عالية ولفترة طويلة ؟

بسبب تحول بعض المركبات إلى مركبات غير قابله للامتصاص مثل تحول مركبات الحديدوز إلى الحديديك في صفار البيض

س٢٣٦. يجب عدم تناول البيض النيىء ؟

لان البيض يحتوي على مادة الافيدين التي تعرقل امتصاص فيتامين البيوتين المهم ألا إن معامله البيض بالحرارة حتى ولو فترة قصيرة فانه يوقف نشاط الافيدين

س٢٣٧. يجب عدم تناول المشروبات الغازية بين وبعد الوجبة الغذائية مباشرة ؟

لان غاز ثاني اوكسيد الكاربون يمنع أكسدة واحتراق الطعام وبالتالي عدم الاستفادة من الوجبة الغذائية الغنية بالبروتينات والفيتامينات والكاربوهيدرات والدهون والمعادن

س٢٣٨. يجب عدم أطاله فترة تحميص البن المستخدم لتحضير القهوة ؟

لان الإطالة تتسبب في حرق الزيوت الأثيرية مما يؤدي إلى تحرر مسببات السرطان

س٢٣٩. يجب عدم الإفراط في تناول الباذنجان ؟

لأنه يصبغ الجلد بلون داكن، ويحتوي على مادة السولانين السامة التي تشل الجهاز العصبي المركزي دون أن تؤثر على الأعصاب أو العضلات الإرادية، تبطيء حركة القلب والتنفس.

س٣٤٠. يجب عدم تناول البقوليات نيئة ؟

لاحتوائها على مواد سامه مثل الفاصوليا تحتوي على الفاسين وفول الصويا تحتوي على التانين الذي يثبط إنزيمات هضم البروتين.

س٣٤١. ما لمقصود بحليب الصويا ولحوم الصويا ؟

تستخرج من بقول فول الصويا مادة شبيهة بالحليب وألياف شبيهه بألياف اللحوم وبما إن فول الصويا يحتوي على جميع الأحماض الامينيه الأساسية فقد ينصح البعض بتناول هذه الاطعمه كبديل عن الحليب واللحم الطبيعي لرخص ثمنها. ونحن لا ننصح باستخدام فول الصويا كبديل عن الأطعمة الطبيعية بأي حال من الأحوال.

س٣٤٢. ما سبب تلون بعض الاطعمه الطبيعية بالألوان التالية: الأحمر، الأخضر، الأزرق أو البنفسجي، الأصفر أو البرتقالي، البني أو الأسود ؟

الأحمر بسبب وجود صبغات الليكوبين والانثوسيانينات

الأخضر بسبب وجود صبغات الكلوروفيلات

الأزرق أو البنفسجي بسبب وجود صبغات الانثوسيانينات

الأصفر اوالبرتقالي بسبب وجود صبغات الكاروتينات والزانثوفيلات

البني أو الأسود بسبب وجود صبغات الانثوسيانينات مع المركبات الفينولية

س٣٤٣. ما فوائد ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) ؟

من فوائد ملح الطعام انه يمنع تسوس الأسنان ويقوي اللثة، يزيل الرطوبة من الأجسام، ينظم دورة السوائل في الجسم، يزيل أمراض الغدة الكظرية

س٣٤٤. ماذا يؤدي نقص ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) ؟

يؤدي نقص الملح في الجسم إلى التهاب الكليتين مما يؤدي إلى حدوث تسمم في الجسم

س٢٤٥.ما أضرار الإفراط في تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) ؟

ارتفاع ضغط الدم، ضعف في الجهاز التناسلي

س٢٤٦.ما هي أضرار الإفراط في تناول الماء ؟

حدوث اضطرابات في المعدة وظهور الغازات، وأمراض في الكبد مثل مرض الكباد، يمدد السيرم (مصل الدم) ويفرق الانسجه والحجيرات مما يؤدي إلى إضعاف عملها.

س٢٤٧.إرشادات عامة حول الطريقة المثلى لشرب الماء ؟

١. يجب عدم شرب الماء بدون شهية (شهية للماء)

٢. يجب أن يشرب الماء مصا

٣. يجب شرب الماء صباحا من قيام

٤. يجب شرب الماء ليلا من جلوس

٥. يجب أن يشرب الماء النقي الخالي من الملوثات

س٢٤٨.ماذا تعني لك المصطلحات التالية عند كتابتها على الاغذيه المحفوظة (المعلبة): ١. Diet ٢. Free alcohol ٣. GE ؟

Diet: يدل هذا المصطلح على إن الغذاء خالي من المواد السكرية الطبيعية التي تؤثر على مرضى السكري وإنما يحتوي على مواد سكرية صناعية خالية من الطاقة لاتؤثرعلى مرضى السكري

Free alcohol : يدل هذا المصطلح على إن المنتج خال من الكحول

GE: يدل هذا المصطلح على إن الغذاء معدل وراثيا (مهندس وراثيا) يحتوي على طعوم اونكهات اواشكال جديدة

س٢٤٩.إرشادات عامة حول تناول الطعام ؟

١. غسل اليدين قبل تناول الطعام

٢. الأكل باليد اليمنى لا اليسرى

٣. يجب عدم تناول الطعام عن شبع

٤. يجب عدم تناول الطعام ماشيا الاعند الضرورة

٥. ترك الاتكاء عند تناول الطعام

٦. بعد الانتهاء من وجبة الغداء يفضل الاستلقاء على قفاه وان يضع قدمة اليمنى على اليسرى

٧. يجب عدم ترك وجبة العشاء

٨. يجب عدم تناول الطعام حارا

س٣٥٠.إرشادات عامة حول التغذية المثالية ؟

١. عدم الإفراط في تناول اللحوم

٢. الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الورقيه الداكنة اللون

٣. تجنب تناول الاغذيه المحفوظة

٤. استخدام الدهون الغير مشبعة (الزيوت) بدلا من الدهون المشبعة (الصلبة)

٥. الطبخ في أواني من الفولاذ بدلا من الحديد المغلون والألمنيوم (الفافون)

٦. استخدام الملح (ملح الطعام) المدعم بعنصر اليود

٧. تجنب الطبخ على درجات حرارة عالية ولفترة طويلة وإبدال القلي بالشواء

٨. يجب تجنب تناول أغذيه الدايت (**Diet**)

٩. الإقلال إلى حد كبير من تناول السكر الأبيض المكرر النقي لخلوه من المعادن والفيتامينات

١٠. إبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر لمحتواه من الألياف

س٣٥١ / كيف تتولد الطاقة من الغذاء؟

تتولد نتيجة حدوث تكسر للروابط الكيميائية الغنية بالطاقة بمساعدة الانزيمات ، وتنتقل هذه الطاقة في جسم الانسان في صورة مركب **ATP**

س٣٥٢/ ماهي طرق قياس الطاقة الغذائية ؟

كيلوكالوري = ٤,١٨٤ كيلوجول

كيلوكالوري = ١٠٠٠كالوري

كالوري = ٤,١٨٤جول

س٣٥٣/ من الذي يحتاج لنسبة اعلى من الطاقة الرئيسية؟

يحتاج الرجل لنسبة أعلى من الطاقة الرئيسية عن المرأة.

س٣٥٤/ كيف تحسب الطاقة الأساسية للرجل؟

تقدر الطاقة الاساسية برقم تقريبي هو سعر حراري واحد لكل كيلو جرام من وزن الرجل في كل ساعة.

س٣٥٥/ كيف تحسب الطاقة الأساسية للمرأة؟

هي (٠,٨ سعره).

س٣٥٦/ كيف تحسب الطاقة الأساسية لليوم؟

الطاقة الأساسية لليوم للرجل= ١سعر×الوزن بالكيلو× اربعة وعشرين ساعة.

الطاقة الاساسية للمرأة =٠,٨٥سعر×الوزن بالكيلو× اربعة وعشرين ساعة.

س٣٥٧/ لماذا تحسب الطاقة الاساسية للمرأة أقل من الرجل؟

لأن الصورة المثلى هي قياس صافي اللحم في الجسم بدون الدهن وصافي اللحم عند الرجل أكثر منه عند المرأة.

س٣٥٨/ ماهي طاقة النشاط؟

هي الطاقة المنتجة من الجسم والمصروفة لممارسة النشاطات والحركات المختلفة :كالمشي- ركوب الدراجة- السباحة- تحريك اليدين.

س٣٥٩/ ما نوع العلاقة بين طاقة النشاط ونوع النشاط؟

علاقة طردية، فكلما زاد عدد العضلات وزادت سرعة الحركة كلما زادت طاقة النشاط المنصرفة.

س٣٦٠/ هل هناك علاقة بين طاقة النشاط ومدة النشاط؟

نعم ، وهي علاقة طردية.

س٣٦١/ ما طبيعة العلاقة بين طاقة النشاط ووزن الجسم؟

كلما زاد وزن الجسم كلما زادت طاقة النشاط لتحريك كتلة الجسم.

س٣٦٢/ ما نسبة طاقة النشاط عند أي انسان نشيط جدا؟

من (٥٠-٧٠٪) من الطاقة الاساسية.

س٣٦٣/ ما نسبة طاقة النشاط عند انسان متوسط النشاط؟

من(٤٠-٥٠٪) من الطاقة الاساسية.

س٣٦٤/ ما نسبة النشاط عند شخص غير نشيط؟

من(٣٠-٤٠٪) من الطاقة الاساسية.

س٣٦٥/ كيف تحسب الحاجة اليومية من الطاقة؟

الحاجة اليومية من الطاقة=١,١(الطاقة الاساسية + طاقة النشاط).

س٣٦٦/ ماذا يعني ١,١في المعادلة أعلاه؟

تعني طاقة التمثيل الغذائي ، اذا قدرت ب ١٠٪ من مجموع الطاقة الاساسية وطاقة النشاط.

س٣٦٧/ كيف نحسب الطاقة الاساسية؟

الطاقة الاساسية= الوزن × ٢٤ ساعة

س٣٦٨/ أين يذهب الفائض من الطاقة (الغذاء)؟

يخزن في الأنسجة الدهنية في الجسم على صورة (كلسريدات ثلاثية)).

س٣٦٩/ ما وزن الدهن في جسم الانسان العادي؟

حوالي (١٠-٢٠) كيلوجرام دهن.

س٣٧٠/ ما وزن الدهن في جسم الانسان البدين؟

قد يصل الى (٤٠-١٠٠) كيلوجرام أو أكثر.

س٣٧١/ ما نسبة الدهون في وزن الطفل عند ولادته؟

حوالي ١٠٪ من وزنه.

س٣٧٢/ ما نسبة الدهن في وزن الرجل العادي؟

تشكل (١٠-١٥٪) من وزن الرجل البالغ.

س٣٧٣/ ما نسبة الدهن في جسم الأنثى البالغة العادية؟

يشكل (١٥-٢٠٪) من وزن الأنثى.

س٣٧٤/ أين يتركز الدهن في النساء؟

في منطقة الأرداف والأطراف.

س٣٧٥/ أين يتركز الدهن عند الرجال؟

يبدأ في الترسب حول منطقة الخصر.

س٣٧٦/ هل تتلاشى الخلايا الدهنية اذا فقد البدين جزءا من وزنه؟

لا. بل يصغر حجمها جدا وتكون قابلة للرجوع لحجمها الكبير كلما زاد استهلاك الغذاء.

س٣٧٧/ ما هو مؤشر كتلة الجسم ؟

هي طريقة تستعمل لتقييم بدانة الجسم (درجة السمنة) لدى البالغين وذلك بعرفة وزن الجسم وطولة

س٣٧٨/ ماهي قراءات مؤشر كتلة الجسم ؟

إذا كانت النتيجة أقل من	20	فإن الوزن يكون دون الطبيعي
وإذا كانت النتيجة بين	20-25	فإن الوزن يكون طبيعي
وإذا كانت النتيجة بين	25-30	فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي
وإذا كانت النتيجة بين	30-35	فإن الشخص يعتبر بدينا
وإذا كانت النتيجة بين	35-40	فإن الشخص يعتبر بدينا جدا
وإذا كانت النتيجة أكثر من	40	فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة

س٣٧٩/ ماهي معادلة مؤشر كتلة الجسم ؟

مؤشر كتلة الجسم = $\frac{\text{الوزن بالكغم}}{\text{مربع طول الجسم بالمتر}}$

س٣٨٠/ رجل يزن ٧٨كيلو غرام وطولة ١٧٥سم، ما مؤشر كتلة الجسم ؟ وهل يعد الرجل بدينا ام لا ؟

مؤشر كتلة الجسم = $\frac{\text{الوزن بالكغم}}{\text{مربع طول الجسم بالمتر}} = \frac{78}{1,75^2} = 25.5$. ثم نذهب الى الجدول مما

نلاحظ ان الوزن طبيعي

س٣٨١/ ما هو وزن الجسم المثالي ؟

نعرف الوزن المثالي من خلال المعادلة التالية : وزن الجسم المثالي = $\frac{\text{الوزن الحقيقي}}{\text{الوزن المثالي}}$×١٠٠

فاذا كان وزن الجسم المثالي = ١١٥–١٢٠ يعني ان الجسم بدين او سمين

اما اذا كان = اقل من ٩٠ فيعني ان الجسم يعاني من سوء التغذية

س٣٨٢/ ما سبب جفاف الجلد و تقشره من حيث نقص العناصر الغذائية ؟

بسبب نقص فيتامين **A** والاحماض الدهنية الاساسية

س٣٨٣/ ما سبب جفاف الشعر و تغير لونة وسهولة قطفة ؟

بسبب نقص البروتين والطاقة

س٣٨٤/ ما سبب شحوب العينان ؟

بسبب نقص الحديد .

س٣٨٥ / ما سبب تشقق الشفتان عند الزوايا ؟

بسبب نقص الحديد والرايبوفلافين والنياسين وفيتامين B_6

س٣٨٦ / ما سبب شحوب وتورم اللسان ؟

بسبب نقص الحديد والنياسين والفولاسين (الفولات) وفيتامين B_{12}

س٣٨٧/ ما سبب تورم ونزف وليونة اللثة ؟

بسبب نقص فيتامين **C**

س٣٨٨/ ما سبب هشاشة وسرعة انكسار الاظافر ؟

بسبب نقص الحديد

س٣٨٩/ ما هو الليوتين ؟

الليوتين هم أسم لاتيني لهذا المركب الكيميائي الهام ورمزه الكيميائي $C_{40}H_{52}O_2$، وهو مشتق من الاسم اللاتيني لصفار البيض (***lutein***) نظرا لما يحتويه من اللون الأصفر، كما يحتوى على صبغات ملونة تشبه في شكلها صفار البيض والتي تنتمى لفصيلة الكاروتينات (***carotenoids***).

س٣٩٠ / ماهي الاغذية المحتوية على الليوتين ؟

يوجد بكثرة في صفار البيض، والخضراوات داكنة اللون الأخضر مثل السبانخ،

س٣٩١/ ما هي الفائدة الطبية المهمة لليوتين في الجسم ؟

أهم استعمال طبى لليوتين هو الوقاية من حالات التليف الشبكي عند بعض المرضى والذى قد يهدد العين بفقد الإبصار في مرحلة لاحقة إذا ما أهمل علاجه.

س٣٩٢/ ما سبب انتفاخ البطن عند تناول اغذية معينه ؟

ويرجع لأكثر من سبب منها التوتر النفسي والعصبي، الإمساك : يجب اتِّباعُ نظام غذائي غني بالألياف عندَ الإصابة بالإمساك، وتناول كمِّيات كبيرة من السوائل، وممارسة الرياضة بصورة منتظمة. قد يحسِّن المشيُ لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة وبمعدَّل أربع مرات يومياً في الأسبوع. ابتلاع الهواء(بسبب الكلام في أثناء تناول الطعام)،عدم تحمُّل الطعام : تناول الأطعمة التي تسبِّب حبس الغازات. منها الأطعمة الأكثر إحداثاً لذلك هي القمح، والمنتجات المحتوية على بروتين الكلوتين، ومنتجات الألبان. إنَّ الطريقة الافضل للتخلُّص من ذلك هي التقليل ما أمكن من تناول هذه الأطعمة، أو التوقُّف عن تناولها نهائياً ومتلازمة الأمعاء المتهيِّجة: غالباً ما يشتكي الأشخاصُ الذين يعانون من متلازمة الأمعاء المتهيِّجة من النفخة، وخاصَّة عند المساء. ومن الجدير ذكره أنَّ النفخة المرافقة لمتلازمة الأمعاء المتهيِّجة لا تنجم عن فرط في إنتاج الغازات، ولكن يعتقد أنَّها عائدة إلى الدفع المضطرب لمحتويات الأمعاء. قد يكون من المفيد التوقُّفُ عن تناول الأطعمة الغنية بالألياف. كما تفيد التقارير بأنَّ الشاي بالنعناع يكون مفيداً في التخفيف من متلازمة الأمعاء المتهيِّجة.

س٣٩٣/ ما هي الاغذية التي تسبب انتفاخ البطن ؟

الفاصولياء ، البصل ، البروكلي كنوع من القرنبيط ، الملفوف ، الافراط في تناول الاغذية الغنية بالألياف و الافراط في تناول الماء والحليب ومشتقاته .

س٣٩٥/ ما هو داء الحنطة ؟

هو حساسية تجاه الكلوتين التي تظهر عند تناول الاغذية الحاوية على الكلوتين مثل الحنطة والشعير والشيلم والشوفان واهم المحسسات هو الكلايدين الذي يؤدي الى اضطرابات معوية نظرًا لتدميره الزغابات في الامعاء الدقيقة مما يترتب عليه ظهور الاعراض المختلفة .

س٣٩٦/ ما هي حساسية الشوكولاتة؟

حساسية يثيرها تناول الشوكولاتة ،اعراضها طفح جلدي مع حكة والشعور بالتعب وتعالج عادة بتجنب الشوكولاتة للأشخاص الحساسين .

س٣٩٧/ ما هي حساسية الاسماك؟

حساسية السمك هي استجابة غير طبيعية للجهاز المناعي ناتجة من تناول الاسماك ، سمك السلمون و التونة و الهلبوت هي اكثر الانواع المسببة لهذه الحساسية. وهذا النوع من الحساسية من الأنواع الشائعة للحساسية و لا يزول مع تقدم العمر فهو مرافق للمصاب به مدى الحياة. وغالباً ما تظهر الأعراض بعد سن البلوغ. ان المسبب لهذه الحساسية هو مشكله بالجهاز المناعي حيث يترجم وجود البروتينات الموجودة بالأسماك على انها اجسام ضاره يجب مقاومتها وبذلك يتم انتاج اجسام مضادة لها فتظهر علامات التحسس في كل مره يتم فيها تناول الاسماك.

س٣٩٨ / ما الاعراض التي تسببها حساسية الاسماك؟

-الحكة بالجلد وظهور الطفح الجلدي - صعوبة التنفس وصفير بالصدر- الاسهال-الالم المعدة -ظهور اعرض الرشح-كاحتقان الانف -ألم البطن-التقيؤ والغثيان - ظهور اعرض الحساسية بالفم حيث يشكو المصاب احيانا من الحكة بالفم والاحساس بالوخز

س٣٩٩/ ما هي حساسية الحليب ؟

هي استجابة غير طبيعية من قبل نظام المناعة في الجسم بسبب واحد أو أكثر من مكونات الحليب من أي حيوان (الأكثر شيوعا ألفا الكازين ، وهو البروتين في حليب الأبقار) ،

وتحدث عندما يأكل الشخص الذي يعاني من الحساسية للحليب الطعام الذي يحتوي على منتجات الألبان، يقوم نظام المناعة في الجسم عن طريق الخطأ برؤية بروتينات الحليب على أنها ضارة للجسد. الجهاز المناعي يستجيب من خلال خلق اجسام مضادة محددة، والتي صممت لمحاربة "الاجسام الغريبة". هذه الأجسام المضادة تؤدي إلى تحرير بعض المواد الكيميائية في الجسم، واحدة منها هي الهيستامين.

س٣٠٠/ ما هي الاعراض التي تسببها حساسية الحليب ؟

صعوبة التنفس ، القيء ، الطفح الجلدي ، مشاكل في الجهاز الهضمي كالإسهال ، الصداع ، الحكة و آلام المعدة.

س٣٠١/ ما هي حساسية البيض ؟

بياض البيض هو المسبب للحساسية ويقصد به الجزء الأبيض من البيض المحتوي على البروتين الذي يسبب الحساسية والذي لا يتأثر بالغلي مما يعني أنه يسبب الحساسية سواء كان مطبوخا أو غير مطبوخ .

الاستمارة الغذائية

استمارة تتبع تناول الغذاء اليومي رقم (١) : (للشخص السليم والمريض)
ضع علامة (✓) في الحقل المناسب

الاسم ....

اسم الغذاء	عدد المرات في اليوم				
	مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات	أكثر من ثلاث مرات	ولا مرة واحدة
خبز أو صمون ابيض					
خبز أو صمون اسمر					
حليب ومنتجاتة					
بيض					
لحوم حمراء					
لحوم الدواجن					
لحوم الأسماك					
الأرز					
مرق البقوليات					
مرق الخضروات					
سلطه متنوعة					
فاكهة متنوعة					
معكرونه					
مربى اوعسل اودبس					
تمر					
حلويات متنوعة					
قهوة					
شاي					
مشروبات غازية					
عصائر طبيعية					
عصائر صناعية					
خضروات مقلية					
شوربه خضروات					
حليب منزوع الدهن					
أغذية الداييت					

(٢)

استمارة تتبع تناول الغذاء الأسبوعي رقم (٢) (للشخص السليم والبالغ)
ضع علامة (✓) في الحقل المناسب

الاسم ....

اسم الغذاء	عدد المرات في الأسبوع								
	مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات	أربع مرات	خمس مرات	ست مرات	سبع مرات	أكثر من سبع مرات	ولا مرة
خبز اوصمون ابيض									
خبز اوصمون اسمر									
حليب ومنتجاتة									
بيض									
لحوم حمراء									
لحوم الدواجن									
لحوم الأسماك									
الأرز									
مرق البقوليات									
مرق الخضروات									
سلطة متنوعة									
فاكهة متنوعة									
معكرونة									
مربى ، عسل ،دبس									
تمر									
حلويات متنوعة									
قهوه									
شاي									
مشروبات غازية									
عصائر طبيعية									
عصائر صناعية									
خضروات مقلية									
شوربة خضروات									
حليب منزوع الدهن									
أغذيه الدايت									

(٣)
استمارة تتبع كميه الطعام ونوعة خلال يوم كامل (أي ٢٤ساعة) للشخص السليم والمريض : العدد ٣٠

الاسم .... العمر ....

الوزن ....

الجنس ....

الوجبات	نوع وكميه الغذاء المتناول												طريقة الطبخ (مقلي ، مشوي ،طازج)
	الاغذيه المأكولة	صحن كبير	صحن وسط	صحن صغير	ملعقة أكل	ملعقة شاي	كوب	نصف كوب	علبة	نصف علبة	قطعة	شريحة	
الفطور													
ما بين الفطور والغداء													
الغداء													
ما بين الغداء والعشاء													
العشاء													
بعد العشاء (قبل النوم)													

ملاحظات حول الاستمارة

١. يمكن للشخص السليم من يريد الحفاظ على الصحة الجيدة والشخص المريض إذا أراد الحفاظ على سلامته أن يلتزم بملأ هذه الاستمارة

٢. بعد ملا هذه الاستمارة تعرض على طبيب التغذية أو أخصائي التغذية وتعلم منه ما إذا كان تناول الغذاء صحيح أو خطا واخذ الإرشادات الصحيحة منه

٣. فيما يخص الاستمارة رقم (٣) فيجب أن تملأ منها ٣٠نسخه مع كتابه نوع الغذاء المأكول وكميته كال يوم ولمدة ٣٠يوم في الحقول التي في الاستمارة وطريقة الطبخ وتعرض على الطبيب أو أخصائي التغذية وقد تكفي هذه الاستمارة عن استمارة رقم ١ واستمارة رقم ٢ بل وأفضل

٤. في حال وجود أي ملاحضات اضافيه تكتب خلف الاستمارة

٥. لا باس بمن يتبع نظام الحمية (الرجيم) أن يعمل بالاستمارة بل يجب ذلك للتأكد من نوع الغذاء الذي ياكلة لصيانة جسمه من الهزال ومرض فقر الدم

البطاقة الغذائية

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
Vitamin A 10% •	Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0% •	Vitamin D 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

إذا أردت تناول غداء محفوظا في علب فيجب أولا أن تنظر خلف العلبة ستشاهد بطاقة غذائية (تخص هذه البطاقة الشخص السليم والمريض) كالبطاقة المرسومة اعلاة موضحا عليها ما يلي :

١. انظر أعلى البطاقة ستشاهد مكتوب حجم الحصة اوالوجبة وباللغة الانكليزيه **serving size** : وهي كمية الطعام مثل ا كوب كما هو موضح في البطاقة أعلاه

٢. ثم تليها عبارة (عدد الحصص في العلبة) وباللغة الإنكليزية **serving per container** : فإذا كان عدد الحصص في علبة معينه هو ٨ حصة وكمية الحصة الواحدة هي ٢كوب اوحبه أو أي شيء فتضرب عدد الحصص × كمية الحصة الواحدة = ٨ × ٢ = ١٦ أي تكفي لـ ١٦ فرد كل فرد يتناول ١كوب أو ١حبة

٣. ثم تليها السعرات الحرارية للمنتج وتقابلها السعرات الحرارية من الدهون وباللغة الإنكليزية :

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110

Calories والتي هي السعرات الحرارية للمنتج في الحصة الواحدة ، وبتعبير ابسط هي كمية الطاقة المستحصل عليها من الطعام في الحصة الواحدة سواء كان الطعام عبارة عن كاربوهيدرات أو دهون أو بروتينات

أما **Calories from Fat** والتي هي السعرات الحرارية من الدهون للحصة الواحدة وهي مهمة للشخص المريض بالبدانة ومن يعمل بالحمية (الرجيم)

٤. وتليها النسبة المئوية للقيمة اليومية وباللغة الانكليزيه **% daily value** : هذه النِسب المئوية وضعت على أساس الكمية التي يُنصح بتناولها في اليوم. مثال :النسبة المئوية من الدهون لمنتج معين هي ١٥٪ ، أي أن هذا المنتج يوفر ١٥٪ من الكمية التي يُنصح بتناولها من الدهون في الحصة الواحدة.

بعض هذه النِسب مكتوبة على أساس كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص (حيث أن هذه النِسب مبنية على أساس احتياجات الكبار وليس الصغار)، وتشمل: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون. أما باقي النِسب (مثل النسبة المئوية للصوديوم أو الفيتامينات..الخ) تبقى كما هي مهما كانت السعرات الحرارية المتناولة من قِبل الشخص.

٥. إجمالي الدهون وباللغة الإنكليزية **Total Fat** : عدد غرامات الدهون الموجودة في الحصة الواحدة من الغذاء أو الطعام ويشمل : ١. الدهون المشبعة **saturated fat**

٢. الدهون المهدرجة (ترانس) **Trans Fat**

٦. تم يليها كميه الكوليسترول **cholesterol** في الحصة الواحدة وكمية الصوديوم **sodium** في الحصة الواحدة مقاسة كل واحدة منها بوحدة الملغرام

٧.ثم تليها إجمالي الكاربوهيدرات **Total carbohydrate** : كمية الكاربوهيدرات في الحصة الواحدة مقسمه على ١. السكريات بالغرام و ٢. الألياف الغذائية **Dietary** بالغرام

٨.ثم تليها كميه البروتين **protein** في الحصة الواحدة من الطعام بالغرام

٩. ثم تليها كمية الفيتامينات مثل فيتامين A وفيتامين C وفيتامين D في الحصة الواحدة كنسبة مئوية

١٠. ثم تليها كميه المعادن من كالسيوم وحديد في الحصة الواحدة كنسبه مئوية

* ننصح بعمل بطاقة بجانب البطاقة الغذائية يوضح عليها نسبه الألوان الصناعية المسموح باستخدامها ونسبة المواد الحافظة والمحليات ومكسبات الطعم والمثخنات في العلبة الواحدة لان المستهلك ربما لا يتضرر إذ لم يلتزم بعدد الحصص التي يجب أن يتناولها يوميا بل قد يتضرر من خلال المضافات الكيميائية من ألوان وغيرها .

جدول السعرات الحرارية لبعض الاغذيه المهمة

اسم الغذاء	الكمـــية	السـعرات
طحين الحنطة الكامل	١٠٠غم	٣٣٩
طحين ابيض	١٠٠غم	٣٦٥
برغل مجروش	١كوب	٦١٣
طحين رز(تمن)	١كوب	٣٥٤
حليب بقر كامل الدسم	١كوب	١٥٠
حليب مجفف خال من الدسم	١كوب	٨٧٠
حليب بالشوكلاته كامل الدسم	١كوب	٢٠٨
جبن كرافت	٢٨غرام	٨٠
بيض	١٠٠غرام	١٦٢
بيضه مسلوقة كاملة	واحدة	٧٩
لحم بقري	٨٤غرام	٢٨٥
لحم فخذ بقري مطبوخ	١٠٠غرام	٣٠٩
لحم صدر بقري مطبوخ	٨٥غرام	١٨٩
قلب عجل مطبوخ	٨٥غرام	١٤٨
كليه عجل مطبوخ	٨٥غرام	١٢٢
لحم فخذ غنم مطبوخ	١٠٠غرام	٢٣٥
تكه	٨٥غرام	١٣٣
كباب	٨٥غرام	٢٢٦
فخذ دجاج مشوي مع الجلد	١٧٠غرام	٤٤٦
فخذ دجاج مشوي بدون جلد	١٧٠غرام	٣٣٤
صدر دجاج مشوي مع الجلد	صدر كامل	٣٨٥تقريبا
صدر دجاج مشوي بدون جلد	صدر كامل	٢٨٤تقريبا
كبد دجاج مطبوخ	٨٥غرام	١٣٥

سمك مشوي	٨٥غرام	١٣٦
الأرز الأبيض	١٠٠غرام	٣٦٢
زيت الذرة	ملعقة طعام	١٢٠
زيت الزيتون	ملعقة طعام	١٢٠
زيت عباد الشمس	ملعقة طعام	١٢٠
زبدة	١٠٠غرام	٧١٦
ماركرين	ملعقة طعام	١٠٥
دهن بقري	ملعقة طعام	١٢٥
عدس	١كوب	٣٨٤
فاصولياء جافة	١٠٠غرام	٣٣٨
بزاليا طرية	١٠٠غرام	٩٨
باقلاء مسلوقة	١كوب	١٨٧
تمر زهدي	١٠٠غرام	٢٨٤
تفاح	١٠٠غرام	٥٨
موز	١٠٠غرام	١٠٥
رمان	١٠٠غرام	٧٤تقريبا
بطيخ احمر	١٠٠غرام	٢٨
بطيخ اصفر	١٠٠غرام	٢٠
برتقال	١٠٠غرام	٤٥
خوخ	١٠٠غرام	٤٦
كيوي	١٥٢غرام	٩٢
أناناس	٨٢غرام	٤٢
فراولة	١كوب	٤٦
مانجو	٨٥غرام	٦٨
تين	٨٠غرام	٧٤
أجاص	٦٠غرام	٣٦
كريب فروت	واحدة كاملة	٧٦
مشمش	١٠٠غرام	٥١
توت	١كوب	١٢٢
ليمون	٦٠غرام	١٧
عنب	١٠٠غرام	٦٦
طماطة	١٠٠غرام	٢٠
باذنجان مطبوخ	١كوب	٢٦
فطر	١كوب	١٨
بطاطا	١٠٠غرام	
بصل طازج	١٠٠غرام	٢٣
بصل مشوي	١٠٠غرام	٣٤٥
ثوم	١٠٠غرام	١٥٠
كرفس	١كوب	٢٠
خس	١كوب	٨
زيتون اخضر	١٠حبات متوسطة	٦٦
زيتون اسود	١٠حبات متوسطة	٩٥
جزر	١٢٠غرام	٦٢

عصير برتقال طازج	١كوب	١١٨
عصير برتقال معلب	١كوب	١٠٤
عصير تفاح	١كوب	١٢٠
عصير مشمش معلب	١كوب	١٤٤
عصير عنب معلب	١كوب	١٥٦
عصير خوخ معلب	١كوب	١٣٤
عصير مانجو	١كوب	١١٠
ببسي كولا	كوب ٢٤٠مل	١٠٠
سفن آب	كوب ٢٤٠مل	٩٠
فانتا	كوب ٢٤٠مل	١١٩
قهوة بدون كافيين	ملعقة شاي	٥
شاي خالي من السكر	١كوب	١
بندق محمص جاف	٥٦غرام	٣٤٠
كاجو محمص جاف	٥٦غرام	٣٢٠
لوز جاف	نصف كوب	٤١٨
جوز	نصف كوب	٣٨٠
فستق محمص جاف	نصف كوب	٣٥٧
بذور عباد الشمس المحمصة	٥٦غرام	٣٤٠
جوز الهند	٥٦غرام	٢٠٠
بذور البطيخ الجاف	٥٦غرام	٣١٦
عسل	١٠٠غرام	٢٩٤
شعرية ومعكرونة	١٠٠غرام	٣٧٧

اخوكم

غســان فيصــل محســن

ماجستير علوم الاغذية

ميسان / اعدادية المجر الكبير الزراعية

٢٠١٣/١/٢